長澤奈奈子
白鳥紫乃
♥ 林治二十几岁女性的自我解放书 ♥

COAY Books

目录
Content

- 第1节：愿你的人生永远是可爱的二十几岁……
- 第2节：不酷也没关系 我们是谁？(1)
- 第3节：不酷也没关系 我们是谁？(2)
- 第4节：没有梦想也没关系，只要以后找到就行(1)
- 第5节：没有梦想也没关系，只要以后找到就行(2)
- 第6节：请把自我启发书合上
- 第7节：不要太劳累，慢慢干就行
- 第8节：我们有悲伤的权利(1)
- 第9节：我们有悲伤的权利(2)
- 第10节：遭到拒绝也能毫发无伤的办法
- 第11节：对男人不必太酷(1)
- 第12节：对男人不必太酷(2)
- 第13节：直面从家人那里受到的伤害
- 第14节：你也梦想得到“自私”的美吗?(1)
- 第15节：你也梦想得到“自私”的美吗?(2)
- 第16节：不要讨厌自己的身体
- 第17节：我们发胖，是因为孤独(1)
- 第18节：我们发胖，?因为孤独(2)
- 第19节：减掉10公斤也不会有太大的差别(1)
- 第20节：减掉10公斤也不会有太大的差别(2)
- 第21节：减掉10公斤也不会有太大的差别(3)
- 第22节：请你……千万不要死(1)
- 第23节：请你……千万不要死(2)
- 第24节：爱喝咖啡也没关系(1)
- 第25节：爱喝咖啡也没关系(2)
- 第26节：克服我的名牌病(1)
- 第27节：克服我的名牌病(2)
- 第28节：即使只有自己，呼唤自己，我也可以很幸福(1)
- 第29节：即使只有自己，呼唤自己，我也可以很幸福(2)
- 第30节：你也是炸面包圈？(1)

- 第31节：你也是炸面包圈？(2)
- 第32节：你也是炸面包圈？(3)
- 第33节：你也是炸面包圈？(4)
- 第34节：老天希望你孤独

第1节：愿你的人生永远是可爱的二十几岁……

长得不好看也没关系

序言：

愿你的人生永远是

可爱的二十几岁……

关系很铁的朋友得了抑郁症，总强迫自己学习各种东西。看她被折磨得痛苦不已，我跟她说："记住，即使全世界的人都骂你，我还是会喜欢你的。"

我的朋友说："不好意思，这种话现在对我来说没有任何的安慰作用。"

我说："我说的不是你的心情，而是我的心情。我本来就没什么朋友，看着你那么痛苦，你觉得我的心情会好过吗？我是让你考虑一下我的心情，好好地活下去，而不是考虑你自己的心情。"

我和她非常要好，我们无话不谈，经常在一起谈各种乱七八糟的事情。我身边的所有朋友，都不是会告诉你"只要努力，就没有什么做不到的事情；这种事情根本不算什么，关键看你下了多大的决心"的"好"朋友，而是在心情不好的时候会直话直说，甚至连卑鄙的粗口都不避讳，跟你一起对骂的"坏"朋友。而且，我真正看得起的，也不是那些整天夸耀"我男朋友怎么怎么好"的淑女，而是那些直言不讳，说"我也知道那个家伙很疯，但是我爱他爱得要死"的粗野女人。她们是那种不管我说什么话，都不会先入为主地进行判断，甚至批判或者审判的人，而是会说"嗯，也许吧"的朋友。

有的时候，我希望能从书中获得安慰。但是在书店里，只有"好"朋友之类的书。这让需要"坏"朋友的我，很多时候都觉得很空虚。"保持微笑""保持积极的态度""只要努力，就可以得到"……其实，我想听到的是"人怎么可能永远保持微笑""偶尔也有积极不起来的时候""努力就必定能够成功吗"之类的话，但是怎么找也找不到。于是

我想到，“持身不正”的本人，是不是可以担任起“坏朋友”的角色。我的朋友全都是会说这种不好听的话的人。不喜欢你的话，就会直说不喜欢；当你觉得某个人不好的话，会站在你一边……所以，也就不存在难为情的事情，或者不愿意说出口的事情。不谈自己而东拉西扯地说一些敷衍的话，装成是朋友，于我们而言这是犯规行为。

在所有女人的身体里，都躲藏着一个二十几岁的女孩。如果那个二十几岁的女孩度过了无比幸福的二十几岁的话，那她就是个万分幸运的人。令人意外的是，很多二十几岁的女孩并不像世人想象的那样，既漂亮又可爱，也没有任何的遗憾。

她们各自背负着各自的孤独，有人陷入了被感情欺骗的无助和彷徨，有人踏上了无法回头的路，有人则沦入了怨恨自我的无底深渊。

在蹚过那条河的时候，二十几岁的女孩受到了很多伤害，却未能获得安慰或者治疗。在蹚过了那条河，踏入以后的人生之后，女孩愈加好好地活了下来，并且不可思议地依然活蹦乱跳。那个二十几岁的女孩，会通过忧郁症、无力感，偶尔也会通过恋爱、做爱、购物或者酒精中毒，告诉自己依然活着，依然痛苦地活着。我们往往把那个女孩的纯真当做傻或者幼稚，想要把她忘掉甚至杀掉。但是，那个女孩还是坚强地活了下来，以后的日子里用什么话哄她，她都不再轻易上当。

二十几岁的女孩需要的正是“坏朋友”。他们不是光说些顺耳话的“好朋友”，而是真正理解那份黑暗、那份痛苦的朋友。当我们认可、热爱并关心体内的二十几岁，那个笨拙、贪婪、有点儿轻率、甚至有点儿小卑鄙却可爱的二十几岁，我们也就慢慢地远离了我们的二十几岁。是的，也只有这样，才能让我们从少女成长为女人。

实际上，不管是身处二十几岁的你，还是已过了这个年纪但身体里仍然藏着那个二十几岁女孩的你……如果这本书可以给你起到一点儿“坏”朋友的作用的话，我就非常开心了。最后感谢你购买本书。希望本书能让你变得更美丽。祝你幸福。

金贤珍

正文

第2节：不酷也没关系 我们是谁？(1)

不酷也没关系

我们是谁?

马上就要踏入20岁的时候，某一天，我突然看到了移动公司的广告——一个年轻的男孩子搞笑地皱着眉头，问："爸爸，我是谁啊？"那个时候我只是觉得很搞笑，很有意思。不过那时候的那个少年，以及和他年龄相仿的我，现在都到了皱着眉头思考的时候。我到底是谁？我们又是谁?

这个问题的答案似乎很简单。我们嘛，是没大脑、没思想的一代；是一群一天到晚只知道背书的"书呆子"；是懦弱的，只靠吸食父母骨髓的"寄生虫"，我们是无法独立生活的……

曾经被称为"新新人类"的我们，是用手机发送短信和自由使用网络的第一代人。我们在"受气包"这个词语流行的年代里度过了学生时代；是偶像文化的狂热助推者和消费者；是网络游戏的第一批高手，甚至推动了"职业玩家"这个陌生职业的产生；是在"会花才会挣"的媒体广告的轰炸下成长，看着"美眉"这个词汇产生，并深刻体会到"可以靠脸蛋吃饭"这一事实的第一代人。

从某个方面看，我们也许是为了活下去，毫无负罪感地开始"修改"父母赐予我们的身体的第一代人。因为我们是不论通过什么竞争力，通过什么方法，只要能得到并活下去，就觉得那就是有效方法的一代人。因为我们认为说谎的人不是坏人，发现谎言的人才是坏人。

在我们成长的年代，没有任何的口号或呐喊。只有十几岁时目击的金融危机是唯一的口号。"所有人都会被饿死！"此外，走向社会的师兄师姐们所经历的惨淡风景，也是一种口号。"千禧年失业400万，你们根本找不到工作！"

我们觉得只要有钱，就什么都能做到。如果你的父母不是有钱人，你就被限制在了某个特定的阶层。对于这种观点，我们一概不理

睬，只习惯于认为这是自己的问题。“是的，是因为我活得不够认真造成的。没有什么事情是不可能的，只是我努力得还不够……”

这就是我们体内的空洞。就这样，我们成了灵魂上有着巨大空洞的第一代人，成了如果不酷的话就觉得非常丢脸，恨不得马上一头撞死的一代，如果生活不能轻松愉快，就无法进行自我调节的浅薄一代。

我们最大的幸运，同时也是最大的不幸，是我们没有任何确定的对手。也就是说，我们需要面对所有的东西。但是我们次次都输，输给了所有的东西。因为没有任何标准告诉我们，我们需要怎么去面对，需要面对些什么。

这个世界说我们很酷，于是我们就觉得自己很酷，其实这只不过是让我们爽快花钱的“借口”而已。我们表面上装得很帅、很傲慢，装出一副不管什么东西，Just10minutes，只要十分钟就全部搞定的表情，但事实上，我们内心的巨大空洞却在嗡嗡作响，紧张得要死。

嘴上说钱不是生活的全部，但还是不断唠叨你得为了成为百万富翁而努力；嘴上说心灵要比外貌重要，但还是逼迫你节衣缩食去做各种整形手术。这个世界就是这样，不断地刺激着你。同时，体内的空洞也在不停地刺激着你，让你逼着好友给你写评论，去聊天器上看看又有谁把我拖进了黑名单，每天在消费欲的支配下疯狂购物，以此作为慰藉。

第3节：不酷也没关系 我们是谁？(2)

我们表面上装作什么都不怕，事实上，我们是把唯一害怕的东西给遗忘了。因为我们从来没有为什么东西而努力奋斗过，所以很害怕自己在什么时候会被人遗忘。作为不知道要去往何方、不知道要爱些什么、不知道该怎么生活的一代人，我们的心里怀着这个空洞，惆怅着，希望自己不被忘掉。

问题是没有人可以帮助我们。就像那个“爸爸，我是谁？”的广告一样，不管问谁，都无法告诉你答案。那么，我们就这样一直沉浸在恐惧之中吗？我们就只能永远地成为被遗忘的一代了吗？

解开这一宿命的唯一方法，是正视我们体内的空洞。我们可以代替无法告诉我们是谁的父亲，告诉我们自己是谁。但是要想那样的话，我们就必须坚定自己的决心。对于“父亲”而言，他们不喜欢我们的可能性很大。如果我们是父亲遗产的继承人，并且是尽显才能的儿子的话，情况也许会好一点儿。但我们是平凡的女儿，是不具备超越儿子力量的女儿。

父亲的女儿们在“父亲”的社会里可以取得一席之地的方法只有一个，即做一名沉默、美丽、可爱、纯洁、洁身自好的女人。如果不能扮演好这样一个角色的话，“父亲”就会说了：“你既不漂亮，也不善良，到底为什么而活着啊？”

因此，那些不愿扮演传统女儿的角色、不愿掩饰自己的野心、无所顾忌地显露自己的欲望、不愿意撒娇、想笑就笑、想爱就爱、想哭就哭的直率的女儿，将会受到多少指责啊？

好了，你是否做好了准备，不为这份指责推波助澜了呢？为了不被这份指责所困扰，我们必须要爱自己，鼓励自己。虽然说起来容易，实际上却很难做到。“要爱自己”之类的话人人都说得出口，但真正做到“爱自己”绝非易事。如果你没有感觉自己得到了关爱，没有认识到自己是重要的存在，且不断地被周围的人当成丑小鸭，在这种情

况下，要爱自己，该是多么困难的事啊。但是正因为困难，我们才更应该珍视，更应该努力做到。一个人要讨厌自己很容易，要爱自己却需要巨大的决心和勇气。因为与讨厌自己相比，喜欢自己时更容易听到周围反对的声音。

尽管面对如此多的困难，仍然能爱自己，不羡慕天鹅而和其他丑小鸭相互鼓励，这是我们要活下去的第一个课题，也是最困难的一个课题。

第4节：没有梦想也没关系，只要以后找到就行(1)

没有梦想也没关系，

只要以后找到就行

我正在和一位相熟的姐姐谈论着公司职员的苦衷和不确定的未来。突然那位姐姐说：“你至少比我好一点。你有自己想做的事情，有自己的梦想。我却什么都没有，只是为了钱而工作。”

在那一刻，我感觉一下子无话可说了。事后，我思考了很久。事实上，我也没有什么伟大的梦想。我的梦想是什么时候可以写点儿搞笑的电影剧本，或者写点儿可以打动人心的文章之类（不切实际的）的东西，但是这样的东西通常并不被世人看作是梦想。梦想应该是具体的、现实的目标，几岁升到什么职位、几岁结婚、几岁生孩子……诸如此类的东西。但是在这只有出身好的人才能有梦想的世界上，我们该怎么办?

我在艺术大学就读了6年才完成学业。期间让我吃惊的事情之一是，随着一年年地过去，对艺术怀有梦想的穷学生越来越少。随着时间的推移，艺术大学的学生越来越多地来自于那些比较富裕的中产家庭，人们对“艺术生”的反应也越来越冷淡。“艺术？电影？你的运气还真不错。不过先解决一下明天的吃饭问题吧！”这是我2000年毕业时听到的最多的话语。

虽然很多人说“人穷志不穷”，但事实是“人穷志也穷”。不，贫穷的人怀有的梦想只有一个，那就是成为有钱的父亲或者母亲。除此之外的梦想，全都被归类为“妄想”。

作为二十几岁中的一员，我觉得现在的世界比任何时候都要冷漠。拜金女，即使国家灭亡也毫不相干的人，无脑的一代……大人们的这种轻蔑已经变成了习惯。我们之间也很少帮助对方，只是冷眼旁观。“她到现在都还没找到工作，天天在家玩。我可千万别像她一样。”“她虽然已经工作了，但是那个破公司没什么前途。我再等等，

一定能进个更好的公司。”“听说她的男朋友进了国有企业，平时成绩那么烂，算她撞大运了。”“啊？朋友的朋友谁谁谁被我想去的公司录取了？”

这种不仅不互相团结，反而相互打探、相互蔑视的行为，在网上群聊的时候达到了顶点。

我们不去构筑梦想，而是相互蔑视，都源于对“梦想”缺乏一个标准。不知开玩笑时说的“妈妈的好儿子”或者“妈妈的好女儿”算不算是标准。总而言之，我们对“梦想”有憧憬，却不知道“梦想”到底是什么。我虽然对此思考了很久，但是也仅限于“比现在好的东西”“某种好的东西”“反正不是这个”“我无法得到的东西”之类模糊的标准。也许正是因为这个原因，我们不由自主地喜欢揭别人的短处。看着比自己更差的人，才能使自己感到安心。

当然，高高站在顶上的，百分之三的妈妈的好女儿们又有什么好担心的呢？有问题的，就是我们这些不高也不低，正好处在中间，迷迷糊糊的孩子们。虽然成绩不至于差得考不上大学，但是没有实力上名牌大学；虽然家里不至于饿死，却没有能力给孩子提供百分之百的保障；重要的是，本人也没有什么优秀的成绩或过人的才能……当然，如果能有做事情的热情的话，也能燃烧一下我们热血的青春。但是也没有什么特别想做的事情，甚至不知道自己想做些什么。因此我们无所事事，看上去让人觉得心寒。

梦也是要有余力才能做的。首先要有自己可以做的事情，才会有想做事的想法。我们希望有一段彷徨的时间，让我们去寻找自己的梦想，寻找自己真正想做的、让自己心跳的事情。但是我们已经不再是懵懂少年，知道在享受蹉跎岁月的同时，不能再给父母增加负担。

因为必须马上为糊口而奋斗，就像之前和我说话的那位姐姐一样，所有做梦的时间都转化成赚钱的时间。于是就变成了没有欲望的胆小之辈。

但这仅仅是我们自己的问题吗？如果我们没有梦想的话，这个国家岂不是也成了没有梦想的国家了？舆论总是说我们已经成长为经济强国，股价又突破了哪条线，但是生活在这片土地上的人们不是仍旧还在为吃饭操心吗？如果这样下去的话，我们就只能在无法游戏人生的挫败感和不安感中做公务员的“梦”了，但那也不是真正的梦想。只不过是因为羡慕人家而造成的内心骚动，恐怕只有三分钟热度而已。由于不安，我们选择“安定”而非“热情”，更不用说什么使命感了，那简直是天方夜谭。

于是我们就说，我们没有去寻找梦想的时间，害怕吃不饱饭，害怕不安定，害怕被淘汰，害怕陷入贫困……

但是吃不饱饭的人真的有那么多吗？事实上，吃饭是最基本的需求。当然也有身陷困境的贫民，但是我们中间没有一天吃不了两顿饭的人，不是吗？更多的人不是因为吃饭问题，而是因为得不到想得到的东西而痛苦，不是吗？我们所有的担心，其实是害怕比不上别人，难道不是吗？

第5节：没有梦想也没关系，只要以后找到就行(2)

现在，不用为饿肚子而担心的我们急需寻找的，不是“比我好”或者“比别人好”，而是自己真正想做的、自己喜欢做的事情。难道不是吗?

虽然现在我们已经对没有梦想习以为常，但是真的没有梦想的话，受损失的只能是自己！只是行尸走肉般地在社会转动的巨轮中耗尽青春，难道不觉得太冤枉了吗?

首先让我们把所有的恐惧抛开。难道真的会饿肚子吗？最多比别人吃的差一点儿罢了。所有的人都羡慕那些不是为了享受荣华富贵而只为自己生活的人，都渴望拥有抛开名誉和金钱，只是单纯快乐生活的日子，我坚信，那一天总会到来。

但是千万不要埋怨。如果一直埋怨的话，就会永远埋怨，永远担心。要深入地思考，不要让自己的脑子锈掉。思考到底什么能将我们引向真实。

事实上这个过程比死还要艰辛和困难。在有钱人越来越多、物价越来越高、自杀的人也越来越多、社会越来越复杂的现实里，更多的人陷入贫穷。在这样充满矛盾的国家里，我们的生活会更加困难。

我们生活在如此不公平和充满矛盾的地方，也许是一种幸运。如果能在险恶的地方找到自己的梦想的话，就不会被轻易动摇。因为拥有梦想、维持梦想要比死还要艰难，为此你不得不为梦想考虑更多的东西。只有疯狂的努力，才能让到手的幸福，不会像春天里的雪花一样早早化掉。而且如果能在这里生存下来，不管到了什么地方，我们都能活下来。

第6节：请把自我启发书合上

请把自我启发书合上

自我启发书（励志书）到底是什么？一听到自我启发这个词语，心里就一阵焦躁，看来自我启发还是挺能鼓动人的。到大型书店的畅销书区转一转，几乎全部被自我启发书所占据。你看过《谁动了我的奶酪》吗？你知道怎么成为“富爸爸”吗？20多岁如果没有看过“胜负”的话，那肯定是个没出息的人！要做坏女人，要做狐狸一样的女人，不受一点儿伤害；要像《高效能人士的七个习惯》中的戴维一样度过伟大的每一天，要努力生活，发挥积极的力量，像他一样做事……

到了书店，看见这些书，感觉就像被人揍了一顿一样，只得慌忙逃离。因为这些书所说的东西，不，呐喊的东西都是一样的。“你还要那样生活多久！”“你在目前的处境下还能睡得着？”“现在你运气不好全是自己的原因。”这种让自己焦躁的话，算是什么自我启发书啊？这简直就是自虐嘛！

我在字典里找了找“启发”的含义：“在（智能、精神等方面）开导指点下，使其产生联想并有所领悟。”也就是说，所谓的自我启发，就是开导自己，并使自己有所领悟的意思。在自我启发书如此泛滥的时代，为什么没有看见有人通过自我启发，在智能和精神上有所进步呢？

我刚工作的时候，和某经理一起坐车。他说自己很喜欢读书，并告诉我他最近读的书，无一例外的全都是畅销的自我启发书。他像鹦鹉一般地唠叨，自己一直对自我启发非常感兴趣，如果不进行自我启发的话，就会很快落后于整个时代。当然，这些话不是出自他本人之口，只是照搬书中的话而已。

在那一刻，我觉得非常腻烦，说：“是啊。您说的没错。您真了不起。”但我很想问问他，您所做的只不过是读读自我启发书而已，那样

真的能不落后于时代吗？我们真的必须要不停地改变自己吗？您以前不是说人应该保持平常心吗？我们昨天做的事情和今天做的事情有那么大的不同吗？这个理论不是所有自我启发书的作者们共同的理论吗？你必须要改变，必须不停地改变，为此你需要进行自我启发，要进行自我启发的话，就必须阅读自我启发书……

为什么要这么说，理由很明显，因为必须要把书卖出去。人们如果没有危机感的话，就不会乖乖地打开钱包。为了达到这个目的，那些书不停地在我们心中制造冲突。你还要这样活多久，如果不赶快做出判断的话，你就会饿死，会交不到男朋友，会被公司炒掉。如果不想那样的话……就赶快买我的书！

就这样，我们付了一点点书钱，事实上并不是为了自我启发，而是购买了一小撮安心而已。在所有的东西都飞速改变、让人感觉不安的社会中，阅读自我启发书，不是真正意义上的读书，只是为自己找一个藏身之处而已。我一定没问题的，因为我读了这么多的自我启发书。我生活得很认真，我精神抖擞，浑身充满了自我启发的意志。

还有，自我启发书都只说些顺耳的好话，告诉你一些浅薄的教训。比如：微笑会带来幸福；不吝赞美之词的话，别人也会喜欢你；积极地面对事情，就会取得积极的效果；对异性微笑的话，就会赢得对方的好感；在公司努力工作，就能飞黄腾达；对周围勤加整理的话，就可以提高工作效率；早上早起的话，就能延长一天内可以使用的时间，等等。

这些话虽无可反驳，这是父母、上司，甚至小区杂货店的老板都可以跟你说的话。但是，读书无疑可以带来更大的满足感。自我启发书主要是比较容易写，也通俗易懂，因此能在很短的时间内读完一本书，并产生满足感。

我也曾经有过如饥似渴地阅读自我启发书的经历。但是阅读得越多，我就越觉得不安。我当时并不知道这个事实，即阅读自我启发书其实并不是自我启发，而只是购买极短时间的安全感。关键还得靠自

己，自己如果没有什么行动的话，就不会有任何改变，也不会有任何启发。

和“积极的力量”相比，我更愿意以“冷笑的力量”活下去。如果前面有好吃的棉花糖的话，我会毫不顾忌地尽情享用，不会有“女人的一切都是由二十几岁决定的”幼稚想法。现在，如果有时间的话，我宁愿做点儿真正的自我启发。

抛开那些所谓的自我启发书，只要照顾好自己就行了。跳跳舞，唱唱歌，做做运动，和朋友玩玩，读读书，或者看看电影，都可以。做点儿可以让自己的心灵成长的事，这才是真正的自我启发。

第7节：不要太劳累，慢慢干就行

不要太劳累，慢慢干就行

我一直觉得“加油”这两个字眼很残酷。人家本来就累得要死，你却连想都没想就跟他说“加油”，还有比这更不负责任的话吗？

当然，我这么理解，和我扭曲的性格有很大的关系。但不管是扭曲还是矫情，每次别人向我抱怨快要累死的时候，“加油”二字无论如何也是说不出口的。自己根本不知道对方的情况，也不知道他的心里有多着急，但凭“加油”两个字，他真的能加油吗？想到这里，我的心就像灌了铅一样沉重，话到了嘴边，怎么都说不出口。小的痛苦也许没关系，但对于累得快死的人，我认为是不能随便说“加油”的。因为那太残忍了。

此外，我也非常不喜欢某广告中的“没关系，会好起来的”。世界上还有比这更不负责的吗？如果好不起来的话又该怎么办呢？难道你想狡辩说“不，我只是觉得会好起来的”吗？当然，“你一定会好起来的”并不是什么坏话。但是不管实际情况怎样，一味地叫喊“没关系，会好起来的”，我想是没有正视现实。特别是你没有和那个人一起思考，或者真诚地聆听他的痛苦，在我看来，很多人这样说，是尽力想从对方的倾诉中逃避出来。

所以，我好像从来没有貌似开朗地和人家说：“没关系，会好起来的。加油加油”。而是会翻一下瘪瘪的钱包，说“你吃饭了吗？要不要请你喝酒？”或者“不要太泄气，慢慢来”之类的话。

同样说不出口的话，还有“那就辛苦您了”。大约15年前的遥远的过去，电视上播出了《正确使用国语》这档节目。虽然已经不记得那个节目的宗旨了，但还清晰地记得节目的内容：“辛苦”是“辛劳、劳苦”的意思，身份高的人对身份低的人说固然没有问题，身份低的人对身份高的人说就是失礼，因为“那就辛苦您了”是“那您就多辛苦一点儿”的意思。如果非要和身份高的人说的话，应该说“您辛苦了”。

其实，这句话不仅是对身份高的人，对身份低的人说好像也不太合适。让别人辛苦？大人们都爱说年轻人应该多吃点儿苦，但是谁都不希望自己的子女真的受苦，不是吗？

讨厌这句话的我，长大以后进入了一个叫做“公司”的地方。进去之后才发现：每天听得最多的话，就是“那就辛苦您了”。每当这个时候，我想到的不是那档电视节目，而是“本来大家都已经够辛苦了，为什么还要让人更辛苦呢？”所以，经常一个人坐在办公桌前伤感。本来大家都已经很辛苦了，各种各样的事情像龟壳一样压在每个人的背上，还要让人“继续像现在一样辛苦，以后继续辛苦”吗……

也许是因为我太特立独行，抑或我太挑剔，所以到现在为止，我从来没有说过“加油加油”或“没关系，会好起来的”之类的话语，也从来不跟比自己身份高或身份低的人说“那就辛苦您了”。在离开办公室的时候，我会假装犹豫一会儿，然后说“您慢慢忙”。

我能说的就只有这个。因为我知道大家都在加油，都很辛苦，因此希望大家不要受伤，不要痛苦。以后辛苦的日子还很多，不要太辛苦，慢慢干就行。不加油也没关系，我知道，有时候苦苦地在那里撑着是最痛苦的。我只是希望大家不要泄气，让我们一起渡过难关。

这是我对现在正在努力生活的你，或者被困难折磨得筋疲力尽的你，所能说的唯一的话。

第8节：我们有悲伤的权利(1)

我们有悲伤的权利

你对悲伤敏感吗？我属于对悲伤特别敏感的一类人。当然，我也有过青涩的少女时代，觉得自己的悲伤是世界上最大的事情。随着年龄的增长，我逐渐懂得了那些事情是丢人的、不光彩的，悲伤的次数也就减少了很多。但还是经常会因为自己的悲伤，甚至别人的悲伤，受到很多的损害，当然，偶尔也会被人蒙骗利用。我这人看上去脾气很大，其实特别胆小，解剖实验之类的事情更是连想都不敢想。我常常把迷路的狗捡回家，多的时候，家里挤挤挨挨地塞了五条狗……很多时候我都在想，自己为什么要这样生活，但是很难找到答案。

随着对世界的深入了解，我感到异常震惊。在学生时代，善良的人似乎受到更多的祝福，经常会听到劝善惩恶之类的话。但在新自由主义时代生活了十年，长成大人之后，却不再有人推崇善良，做得不好的人的饭碗会被做得好的人抢走，悲惨地死去。在生活中，我亲眼所见、亲身经历的小悲剧，比比皆是。所有的人都似乎有着大大小小的不幸。

最让我吃惊的是，有那么多的人感觉不到悲伤；或者感觉到了悲伤也不表现出来；或者觉得感受悲伤是件丢人的事情；或者很看不起悲伤这种感情。当然他们没有理由感觉不到悲伤，而是把悲伤看成是一种懦弱，就像躲避传染病一样拼命地躲避它，害怕被它感染。看到这个景象，我更加悲伤了。我也可以理解，这所有的一切都是人们为了生存下去的挣扎，却难免把心地善良的人当成了罪人。

可以肯定的是，现实的世界里，充满怜悯或者心地善良的人，成为了人们嘲笑的对象。“精英”和“大韩民国的百分之一”之类残忍的话，像世界上最高尚的话一样被使用。没有中间，只有“最高”和“最上层”。

没有钱的人也得生活，没有能力的人也得生活，没有能力的人也得和别人一样生活。这样说的话，就是希望这些人永远消失。当然，在人背后使坏夺取某种东西的行为，以及非法得利的行为，都是应该受到谴责的。但是那并不是出于正义感、道德观，或者社会秩序，而是羡慕别人做得好，羡慕别人能在法制之外获得这样那样的特权。只要有机会的话，也想行使一下那种不道德但诱人的特权，是包括我在内的所有普通人心里隐秘的愿望。

与道德观同时消失的还有感受悲伤的能力，现在很让人怀疑我们是否曾经拥有过那样的能力。悲伤？怜悯？能用来填饱肚子吗？我们已经无从得知了。从由削尖了脑袋一心往上爬的社会世态、黑暗的现代政治史等等引起的悲剧，到村里饥饿的孩子、厌倦了人世而默默自杀的学生，以及被打死的无依无靠的小媳妇，这些个人和社会的不幸，令人悲伤的事情实在太多太多。无论是小悲伤还是大悲伤，它们都会缠着我不放，把我折磨得遍体鳞伤。我为此思考良久，这些悲伤之所以无法得到解决，也许是因为谁都没能正视这些悲伤。

感受悲伤是非常痛苦的事，这是所有有感情的人皆知的事实。那些想要尽快从悲伤中逃出来的人，正是因为知道那份痛苦，才会拼命地逃走。但正是因为没有人正视，也因为人们不想悲伤，这份悲伤才变得更加强烈。实际上，悲伤是非常正常的事情。难道现在所有的一切，你都不觉得悲伤吗？

每次听到大人们批评二十多岁的孩子懒惰、没有欲望时，就会想起在自习室和图书馆里埋头苦读的朋友们。他们真的非常努力，一心想着学习，起早贪黑地为了各种资格证书，为了托福考试……他们曾经那么努力地学习，之后却被人骂，说他们不做事，光知道像胆小鬼一样学习。面对这样窘迫的现实，你难道不感到悲伤吗？

正是因为不想被贴上失败者的标签，也因为没有作为大韩民国上层5%之外的95%生活下去的自信，更因为没有马上可以做的事情，所以才必须从学习开始，睁大眼睛，一窝蜂地参加各种任用考试。参加

公务员考试的我们，在埋头苦读几年之后逐渐荒废。这难道不应该感到悲伤吗?

我们这些从事艺术工作的人，要有十年内连生活费都挣不到、把恋爱和结婚抛在一边的决心，更要在节假日全家团聚时做好迎接亲戚们“冷嘲热讽”的心理准备。

整天想着要能爬进那5%的话，就别无所求了。因此一点儿都不为自己想踩着别人的肩膀爬进那5%的阴险欲望而感到羞耻，也都不为自己的庸俗和势利感到惭愧。这难道不应该悲伤吗?

胜利者拿走了全部。获胜的人不管放什么厥词都可以，说谎不是罪，说了谎而处于挨骂的位置才是罪。如果你能继续往上爬的话，就什么罪过都没有了。

女人们被告知，如果不漂亮不苗条的话，就只能一个人孤独地生活；男人们被告知，像你这样无所事事的宅男是人生的失败者，会没办法结婚，孤独地老去；有孩子的父母则被告知，如果你的收入不能提高的话，你的孩子就会比不上别人，最终变成失败者。

第9节：我们有悲伤的权利(2)

孩子们被培养成竞争的机器，把踩着别人往上爬当成是自然而然的事情。学生们必须密切关注社会的变化，恋爱的时候讲究投资，想着怎么用现有的资源占有尽可能上层的异性。这样的时代，这样的一代人如果不值得悲伤的话，还有什么可以悲伤的呢?

我也一样活在这个世界上，不能去死，更不能剃光了头躲进深山。不仅如此，以后也应该会继续去赚钱，为了活下去而继续奋斗。虽然装得很优雅，装得很鄙视那些俗不可耐的人，但当我发现每天挣钱糊口的地方的那种俗气已不知不觉地入侵了自己身体的时候，不禁打了个寒噤。我明白了，我无法置身事外，成为一个彻头彻尾的俗人。也许这就是所谓的社会化，就是变成大人的过程。

但即便这样，我唯一不能抛弃的，是悲伤的权利，在这个弱肉强食的世界里，对我而言，悲伤是能够进行微弱抵抗的唯一的手段。悲伤的权利是我可以行使的唯一的权利，是谁也无法夺走的、完整的权利。全社会都患上了该死的酷（cool）病。在这个悲伤的地方，身为下层的95%中的一员，想不被饿死的话，就只能努力地奔跑。即便如此，也请你留给自己一些悲伤的时间，因为这才是你真正拥有的东西。如果连悲伤的权利都无法行使的话，弱肉强食的游戏就会被认为是正常的了。

有句话说得好，“我们即使做不了人，也不要成为怪物”。如果连悲伤都看不到、都放弃的话，我们也许就会在瞬间变成怪物，变成不知道悲伤的怪物。我们，即使做不了人，也不要做怪物。

第10节：遭到拒绝也能毫发无伤的办法

遭到拒绝也能

毫发无伤的办法

世界上有喜欢被拒绝的人吗？人们在生活中最不喜欢碰到的事情之一，就是被人拒绝。被男人甩了是拒绝，没有被公司录取也是拒绝……要在这么多的拒绝中坚持下来，方法只有一个：那就是习惯被拒绝。下面是关于我在拒绝中坚持下来的故事。

经过两年的休学时间再重新复学的时候，我把档案放在了休学期间工作的公司。不是因为很爱那个公司，而是因为如果不拼命保住这可怜的饭碗的话，我的学费和生活费就会没有着落。于是，我把一周的课程安排在了三天里，没有课的日子就一天到晚待在公司里，即便有课的日子，上完课之后也会马上赶到公司。还好我在公司的工作是写剧本，所以不用天天坐班，工作进度也能勉强跟得上。但事情总是会有改变，突然有一天，穿了很久同一套衣服的公司，开始大刀阔斧地整改。

我们小组来了一位新的组长。他多少有点儿油腔滑调，喜欢女人，甚至有时候会对女职员动手动脚。他总认为我这个既不漂亮也不顺从、既不年轻也不文静的女孩子，每周只上三天整班，其余的时间必须在上完课之后才会奔过来，这样做既不符合商业道德，也不符合职业道德。

一段时间内，日子过得还算平静。某一天，我被某个男人在胳膊上咬了一口，又恰巧穿了短袖去上班。组长便油腔滑调地说："哎哟，昨天晚上可够激烈的啊，留了这么深的牙印。"

我一听立马就火了，站起来冲他大发雷霆。结果我被公司劝退了。不过还算幸运，至少还能领到失业补助。

失业补助对我来说就像是久旱逢甘露，不由得感慨"祖国原来也在发展啊"。在每个月的指定日子里，我都会去就业安置中心领补助。但

不能就这样耗着，必须每两周去中心一次，证明你正在进行求职工作才行。因为国家是不可能出钱让你吃喝玩乐的。

中心职员们的眼睛都瞪得大大的，仿佛在跟你说："我绝对不会让你们舒舒服服地坐在那里领着公家的钱玩的。"把通过电子邮件求职的证据打印出来拿过去，他们会用鹰一样的目光仔细确认，让你绝对不敢用虚假的材料去糊弄他们。稍有疑问，他们就会用公务员特有的死板语气细细盘问："这是什么啊？那是什么啊？"虽然很想发作，但只能咽下去，告诉自己"先忍忍，钱哪有这么容易到手的"。旁边窗口，一个五十多岁的大妈正在说明自己的求职经历。职员大声地呵斥："我怎么知道你有没有去申请、有没有去求职啊？如果你真的去面试过的话，难道不能让他们给你盖个章，证明一下吗？"大妈用颤抖的声音解释着，不是还没找到工作嘛，谁还能在面试的时候让人家给盖章啊。

"那你就应该问问负责人的名字，或者问他要张名片。"女职员就像老师一样大声地训斥，看她的年纪不过只比我大个三四岁，而那个大妈看上去比我的母亲还要大两三岁。如果可以的话，我真想冲上去破口大骂："猫抓老鼠都要比这慈悲得多！"不过这好像既不是大妈的错，也不是女职员的错。即使在这里大动肝火，也不会有任何效用。最要紧的是拿到可以存入账户里的那几十万韩币，我只能闭嘴不言，拖着沉重的步伐离开。到职业安置中心去领补助的那些日子，永远是那么苦不堪言。

几天之后，失业补助就会存入账户里。怀着"庆祝一下"的想法，拨出5000韩币，去超市买几瓶啤酒喝。当时我还在上学，但又不想总去就业安置中心领救济金，所以只能更加卖力地找工作。可由于年纪尚小，也没有什么特殊的才能，找到愿意雇我的人非常困难。发了几百封的求职信，只获得了几个面试机会，而接下来的又是一次又一次的拒绝。

经历了一次又一次的拒绝，似乎听到这个世界在试图告诉我：我们不需要你，这里不需要你……我越来越没有自信，我的心就像被抽

干了一样，缩成了一团。后来好不容易和一家公司签了临时合同，工资没几分钱却足足过了四五个月才支付给我。

不管我经历了什么，结论是大家都还活着。曾经把我送到就业安置中心的那个公司依旧在经营，公司里的同事们也都活得很好，就业安置中心的职员们应该也还都活着。我在内心祈祷：用颤抖的声音询问怎么能让人盖章的大妈要是还活着就好了，而剥削我们生活的人要是都死了就更好了。但是对于活生生的生命而言，这么说本身就是一种罪过。

从几年前开始，我看开了很多，也学会了如何对抗贫穷。这全都归功于在就业安置中心进进出出的几个月以及面试官无情的拒绝。这无数次的、让我受到很大伤害的、出了很多丑的拒绝汇集起来，变成了我的财富，使我勇敢地站立起来，敢于面对任何的伤害。可以说，我是在无意之间，接受了拒绝的严酷训练。这是就业安置中心提供给我的唯一的“安定”。

即使有人讨厌我、骂我，我一事无成都没有关系。因为我已经经历了足够多的拒绝，几十次，甚至上百次，它们足以满满地支撑着我。虽然当时我非常讨厌拒绝，但是它们却保护了我，教我学会了坚韧，这就是把拒绝生活化的效果。

所以，遭到拒绝并不一定是坏事，不必过于伤心。反正生活中，拒绝之类的事情总是无法避免的。这次被拒绝的话，下次一定能对拒绝嗤之以鼻。哼，又被拒了？来吧，我不怕，因为我是把拒绝生活化的人。

第11节：对男人不必太酷(1)

对男人不必太酷

现在，谁都不会怀疑“酷”就是“帅”。我曾经为了想装得酷一点儿或者帅一点儿，痛苦了好几天，但最后还是没能“酷”起来。现在有太多人觉得只有“酷”了才好，以至于我一听到这个字眼就打不起精神。事实上，主张酷东西就是好东西，并因此得到好处的，是那些不负责任、成天只想着花花世界的“君子”；而因此受到伤害的，是那些容易为人际关系而受伤的“小人”。

在恋爱或者性爱中，“酷”也变成了大势所趋，似乎只有擅长信口雌黄的人才叫酷。曾经有一段时间，我也觉得“酷”就是帅。总觉得应该表现得酷一些，让自己看起来帅一点儿或者有品位一点儿，却不知道怎样装扮才叫酷，总是盲目地按人们说的去做，感觉却像穿了不合身的衣服一样不舒服。还总有人笑我“你为什么一点儿都不酷啊”，这更加激怒了我的内心，大喝一声“我也是酷女孩”，并努力尝试各种改变。后来才知道，他们所说的“变酷”，其实就是在说“别来烦我”，或者“别惹人烦”。

我最后的结论是，一旦怎么怎么“酷”的话头开始出现，千万不要回头，立刻全速逃离现场才是上策。因为只有狠毒的人才可以酷，而心地善良的人不但不容易变酷，即便勉强酷酷地恋爱、酷酷地做爱，也对自己没有任何好处。所以，只有在感情关系中处于优势的一方才可以酷，只有游刃有余的一方才可以酷。

也就是说，在恋爱关系中可以酷的一方，是爱得不那么深，对爱情不怎么关心、不怎么珍惜的一方。因此，责备在恋爱或性爱关系中不酷的一方，是非常卑鄙的事情。那其实就像是在夸耀：“我比你受到的伤害小耶！”“酷”这个字眼一旦出现，其实就是使用这个词的当事人在说“别跟我纠缠”，或者“拜托你别来烦我”。其用法可以解读如下：

·酷一点嘛。=我讨厌死你了。

·我好失望，我还以为你很酷呢。=以为你不黏人才钓你的。失算啊失算！

·让我们爱得酷一点。=我只做爱，所以忘了接吻和前戏吧。

·我们分手得酷一点吧。=不要纠缠我，你这个贱人。

“酷”虽然有这么多罪名，但这个字眼用得最恶劣的，主要是在男人怂恿女人和自己上床的时候。不仅如此，在怂恿女人和自己睡觉之外，有时大发雷霆说“为什么不愿意和我睡啊”也很有用。在写给女人们的礼仪书和励志书中，经常有“男人需要什么的时候都很理直气壮地提出来，你也应该这么做”之类的内容。即便是向来不相信自我启发书这类东西的我，这种时候也不得不佩服这些书的洞察力。

男人们在提要求的时候真的很理直气壮。当他们发火说“为什么不和我睡觉”时，他们的愤怒看上去是那么理直气壮，超越了正当，恍恍然近乎某种神圣，以至于会让女人们不由得心生愧疚——难道是自己做错了什么吗？由于大部分女人具有一种与生俱来的自我检讨的习惯，如果长时间面对这种愤怒的话，即便是我，也会感到一种莫名的负罪感。

我们常常会追问男人们：“怎么？难道我给了你什么错觉，让你觉得我好像要给你什么东西而没有给你吗？我一直在给你我会陪你睡觉的期望吗？”而男人们会理直气壮地回答：“我还以为你是个很酷的女孩，真是太让人失望了！”

第12节：对男人不必太酷(2)

直截了当地说“我们一起睡觉吧”的男人反而显得更可爱一些。而那些一边想着一起睡觉，一边唠叨怎么酷怎么酷的男人，是多么的无耻和卑鄙啊……应该没有男人会比他们更“酷”了。他们的理论是这样的：

·今天晚上让我们一起酷一下吧。=明天早上别缠着我。

·我还以为你是个酷女孩，没想到你这么保守。=我还以为你不用像其他女人一样要哄要骗才能上床呢……

就像如果女人带着“今晚就OK”的暧昧眼神抚摩男人的大腿内侧，或者用火热的嘴唇贴上来的时候，任何男人都会有所期待一样，只要看到很酷的、很开放的女人，男人们就会充满遐想。就像有位朋友的妈妈说的那样：“所谓女权主义，就是男人不仅不想努力赚钱照顾妻儿，还希望女人也出去工作，同时帮他做饭，帮他养孩子，而男人对此只表示深切的同情而已。”同样，对于某些男人来说，所谓“进步”和“开放”，就是“在我面前把腿张开”。

当男人不给自己打电话的时候，与觉得“那个男人从一开始就不够关心我”或者“不够爱我”相比，女人们更愿意相信“那个男人也许太忙了”“也许是把手机弄丢了”“也许是不小心把我的号码删了”“刚要打电话的时候被恐怖组织劫持了”等等借口。同样，当我们没有爽快地同意和他睡觉时，男人们则更愿意批评我们不够酷。他们从来不会去怀疑或者反省是不是自己不够优秀，抑或是不是自己性方面的魅力不足。

要避免出现这种情形，唯一的方法是直截了当地说出自己的想法。“我们认识还没多久”“我们相互还不了解”等等矜持的说法，会让男人们觉得你是在半推半就。他们会说：“那好，你还想了解什么，现在就问吧。”这一瞬间，你的拒绝就变得毫无效果。对于那些你不想和他睡觉的男人，要想避免稀里糊涂的一夜情之类的糗事，就要学会断然拒绝。如果每次都用“我就是不酷，那又怎样”之类的略带挑衅的话

胡乱对付，会让那些男人们觉得女人们就吃这一套，从而继续用这一套来对付别的女人。所以，就当是为了所有女人着想，如果再有男人用“干吗，一点儿都不酷”之类的话来怂恿你的时候，不愿意的话就要果断地说不。“我酷不酷与你无关，反正我对你没兴趣。”

虽然以前的我遇到了这样的事情会不知所措，但现在的我会觉得好笑。你真以为人家喜欢黏着你吗……以前是懦弱的少女，这句话似乎很难说出口，但现在我能毫不犹豫地脱口而出。

如果你太善良，经常觉得说不出口的话，请你现在就跟着我说：“我想不想变酷与你无关，请你不要干涉。觉得不爽的话，就去超市买瓶大容量的提升魅力的饮料喝吧。”

第13节：直面从家人那里受到的伤害

直面从家人

那里受到的伤害

现在为止，我经历的最平常也是最痛苦的事情之一，就是和父母之间的矛盾了。虽然表面上看起来没有大碍，却和体罚一样严重。即使想去什么地方抱怨一下，也很少有人会相信小孩子的话，因此愈加倍感无奈。而且由于父母的职业多少有些特殊（非常慈爱的牧师和师母），即使向别人抱怨，也根本无人理会。

从小在挨打中长大，在“连家人都无法理解自己”的绝望感中，在自己最亲近的人的责骂和暴力中，我对自己变得非常冷淡。对自己所受的痛苦一笑置之，装成好像什么事情都没有发生一样。

我故意不去想自己的痛苦，就像逃避别人的事情一样逃避自己的事情，只是为了让自己在短时间内感觉不到痛苦。但是从长期来看，这会让你慢慢无法接受爱自己、照顾自己的行为。不仅如此，在和家人之外的其他人相处时，也会觉得很困难。从家人那里都得不到理解、也得不到爱的自卑感，让我非常渴望从别的地方得到爱。

从结果来看，这是错误的。因为这让我变成了爱的饥民。只要有人稍微对我表示出爱意或者关心的话，我就会不可抑制地尊敬他、爱他和信任他，往往让对方感到莫名的惶恐。回头再看，我是希望从别人那里获得认可，告诉自己我也是值得爱、值得关心的人。其实，那些东西并不需要刻意去获得，因为那是我与生俱来的权利，可惜那时的我并不知道这一点。在面对我莫名其妙的暴风骤雨般的感情攻势下，很多人都选择了躲开，这让我感到绝望、挫败，甚至让我更加讨厌和憎恶自己。我就是这样，惆怅地渴求和希望有人给我父母不能给我的爱，因此经常把周围的人弄得很烦。

除了常识上的体罚之外，我和父母之间的另一个问题就是过于生疏，形同路人。比如我父亲，他长期阅读《朝鲜日报》，支持李明

博，支持依恋（E-land）经营层，还认为普吉岛海啸是上帝对膜拜者的惩罚，而我却难以认同。当发觉本应同舟共济的家人难以沟通时，我整个人都要崩溃了。如果可以的话，我宁愿把自己当成是领养的孩子，可相像的五官最终使这个幻想也灰飞烟灭了。

所有人都像年糕一样一团和气的平和家庭，一定会锻造出一位默默忍受的弱者。而那个弱者，即便在想要表达自己意愿的时候，都会感到沉重的负罪感。事实上，只要他躲在角落不说话，这个共同体的和平就可以维系，甚至他的死亡都不会带来什么波澜。我也曾经有过类似的想法。但后来我想通了，人死不能复生，况且用一个人的死亡维系的和平，可以算得上真正的和平吗?

就这样痛苦着、痛苦着，突然有一天我明白了：我们只不过是乘坐同一条船的人而已。与陌路人唯一不同的，就是我们的血缘关系。即便如此，也没有任何条文要求有血缘关系就必须想法一致。

这样想过之后，我的心情豁然开朗了。我没有选择父母的权利，可是有选择兴趣爱好的权利，和别人意见不一也是自然而然的事。

比起其他人，家人造成的伤害要深得多。就像我熟悉的朋友说的话，要比不熟悉的朋友更让我感到刺疼一样，家人是给我造成伤害最深的人。在这个忙碌的世界上，我能去的地方只有自己小小的家。虽然它是心灵的港湾，可有时候它却成为禁锢的地狱。

家人造成的伤害之所以会更疼，是因为他们很了解你。没错。家人在我出生之前就很了解我，知道我喜欢什么，知道我为什么而快乐；也知道我最不喜欢什么，最为什么伤感。换句话说，如果他们非要伤害你的话，你是无力逃离的。因此，被家人伤害的时候，无疑是最痛苦的。不过因家人而受到伤害的时候，千万不要过分伤心。因为他们在打你的时候，也会是最痛的。

家人是“命中注定”的。和父母闹矛盾并不完全是你的错。如果因此而自责、抱有负罪感的话，才是大错特错。那些负罪感不会让你的

性格变好，更不会让你和家人的关系和谐起来，只会一点点地吞噬你的心，不停地在内心制造冲突来折磨你和你的家人。

世界上有些事情并不是努力就能做到的，就有真的对不上胃口的家人。能爱你自己的，只有你自己。能一直爱你、守护你的，也只有你自己。

因此，我们必须努力发挥自己的力量，让以家人为首的其他人无法伤害到我们。千万不要有负罪感，也不要被悲伤打败。即使家人不能给你充分的爱，你也要爱自己。只要这样就可以了。

第14节：你也梦想得到“自私”的美吗?(1)

长得不好看也没关系

你也梦想得到“自私”的美吗?

从某个角度看，过去的生活比现在惬意多了。漂亮的孩子只要漂亮就行，学习好的孩子只要学习好就行，善良的孩子只要善良就行。但现在时代不同了。漂亮的孩子不仅要学习好，还要很善良，当然，也应该有好的家世。

苗条也一样。过去只要像姜修智（演员名）一样瘦得像树枝一样就好了，最近却越来越不像话，要求女性不断地追求极限。

要求腰、腿和脖子必须要苗条到仿佛随时会折断，而屁股和胸则要丰满，光体积大不行，还需要“坚挺”！虽然不知道人类的肉身能不能按部位增减，但要求就是这样的。

当然，不是说瘦了就行了。大家都说现在是靠身材吃饭的年代，在瘦得仿佛要折断的同时，还要维持17岁的结实和弹性，以显示自己的健康美。不知道通过节食瘦成麻秆的人，怎么还能保持健康、结实和活力。但请你把嘴闭上，让你做就去做。

他们首先会告诉你女人一生都必须进行自我管理，追求美貌的道路是没有终点的。但当你说“明白了！记住了”，然后准备在通往美貌的道路上像短跑运动员一样飞速奔跑时，他们就又会说“对不起，这其实是有条件的”，然后又给你开出一大堆的资格条件。到底要符合什么样的条件，才能变得美丽呢?

最近流行的趋势是“线条”。除了曾经引发热潮的S线条之外，还有很多的线条。该凸的地方凸，该翘的地方翘，身体要有曲线。但不是大写的S，而是要以苗条纤细的身体为基础，形成小写的s才行。如果失败的话，就会被人嘲笑为死板的I线条，或者为男人所唾弃的假S线条，即Sorry线条。

如果觉得只要把侧影变成S就行了的话，那你就失算了。还远得很呢！象征女性美的锁骨的T线条也是不能遗漏的管理对象和魅力点数，但是光靠强调纤细的T线条是不能获得赞美的，还必须拥有结实、完美而又柔和的曲线的限量版——U线条，才能称得上有魅力。这样就安心了吗？不好意思。如果穿后背开得很深的衣服露出一道道赘肉的话，就要扣分！必须没有一点儿赘肉，皮肤紧致才算是U线条。此外还必须保持结实坚挺的臀部，这都是不能漏掉的两条U线条。

从胸部开始，经过了背部，然后再回到身体的前半部分，作为好身材象征的腹部正在等着你。如果结实的腹肌也构成了Y线条的话，身材必须具备的美德算是大致有了。但这样就满足了的话，还是拿不到美女的资格证书。因为真正的线条美女还必须管理脸上的线条。曾经被大众青睐的大玉盘脸早已成了永久的历史，如今，只有消瘦得可以戳死人的下巴才可以称得上美女，于是尖下巴形成的V线条，成了女人们纷纷追逐的目标。

还有一条不是必须拥有，而是必须回避的W线条。那是八字皱纹和低垂的脸颊组成的线条。也有人说比S线条更美的是D线条，但这只适用于怀孕的女性。准确的说是只适用于怀孕之后，手脚上没有任何赘肉，只有肚子突起的女性。我不知道如何才能做到，但世界上的确存在这样的女性，她们比单纯的S线条更受人们的称颂。不过，人的要求总是那么苛刻，只有确认她们在生产完之后的几秒钟内，便重新恢复为怀孕之前的S线条后，才能获此殊荣。

第15节：你也梦想得到“自私”的美吗?(2)

所有这些“线条”的共同点是它们是给别人看的，是为别人准备的线条。最近大有燎原之势的流行语为“善良的身材”，要让自己的身体对自己善良的话，极为简单，只要不生病、吃得下饭、没什么毛病就可以了，但为了让别人看起来觉得善良的话，需要历经磨难。只有在拥有了之前所说的所有线条之后，才会被称赞为“善良的身材”。现在，美貌已不再是单纯的美丽，美貌本身也有和“善良”等同的价值。

S线条的核心是把手叉在腰间，高高地挺起胸脯，然后尽可能地翘起屁股，摆个POSE站在那里，以此来显示自己的身体曲线，让别人的视线变成S型。只有这种用不自然的姿势制造出来的S取悦到别人的时候，我的身体才具有了“善良”的价值。在给他们带来快感之后，他们才会说：“你的身材真善良。”也就是说，别人瞧不上的身材就不是善良的。

和“善良”的语感差别很大、但也同样流行的另一字眼是“自私的”。站在一群人中，你很引人注目，脸小，腿长，抑或拥有独特的美感，这时，你的美就是“自私的”。

但在单个人的照片中，即便是天仙美貌也不能称之为自私的。因为自私美的存在，必须要有绿叶的映衬，而且那些绿叶大部分都拥有“绿叶型”的容貌。这里所谓的“绿叶型”容貌，是指会放大别人的美的容貌。和绿叶本来的美好含义不同，在这里近乎于嘲弄的侮辱，指可以用来掩盖别人短处的有缺陷的容貌。

谁也不愿意成为绿叶。这就激发了所有女人在希望拥有善良身材的同时，也拥有自私外貌的欲望。想要同时拥有可以给人以视觉上快感的善良身材，以及会把周围人一下子映衬得黯淡无光的自私容貌，是多么困难啊。“身材真善良”这句话是多么可恶，“自私的美”又是多么的荒唐。

美丽的本质不是荒唐和冷漠，难道不是吗？在没有绿叶就无法对自己的美放心的社会里，以及无法从他人的视线中得到“你真善良”的认可就无法认可自己的美的时代里，没有了浪漫，只有虚弱和阴冷。我们必须好好想想真正的美到底是什么？因为不管怎么说，要装下我们的美和苦恼，44号（比S更小的尺码）的空间实在是太狭小了。

第16节：不要讨厌自己的身体

不要讨厌自己的身体

你爱自己的身体吗？很遗憾，我曾经不爱。就讨厌自己身体的经验而言，我自信不会输给任何人。小时候我并不胖，可过了青春期之后，一下子堆积了接近20公斤的脂肪。每次看镜子我都会想：

这个浑身都是肥肉的家伙到底是谁啊？这些脂肪又是谁的呢？

事实证明，这个长满肥肉的身体是我的，这些脂肪也全是我的。但是对于这个事实，对于“发胖了”这短短的一句话，我却惊慌失措，甚至以为天下大乱了，总觉得不应该发生在自己身上的事情发生了。

但我浑身的肥肉，就像是过年时赖着不走的穷亲戚一样，根本没有打算离开我的身体。大人们常说上了大学就会瘦下来，谈恋爱也会瘦下来。后来我发现这只不过是骗青春期孩子的伎俩而已。于是咬紧牙关，试着减掉8公斤、10公斤、15公斤……进行了各种扫荡战、局部战和游击战。但是在所有的战斗中，我都以失败告终。

如果垂死挣扎的话，敌人会慢慢退缩。但只要稍一松懈，他们就会瞬间卷土重来，意气风发地插上胜利的旗帜。这场消耗战一直打了10年，我也逐渐习惯了被人当做胖女孩。但最不能习惯的，是自己逐渐习惯了接受这种待遇。这种矛盾的心情，使我把面前镜子里的一块块肉都当成了仇人。

像很多女孩一样，我也曾经用整形外科医生或者不允许有一两误差的肉店老板那样，用锋利的眼神审视着镜子里的我，判断哪块肉是应该从我身体上削掉、减掉和切掉的。每天盯着镜子，做着无法实现的梦。这里要是这样就好了，这里稍微再长一点儿，那里稍微再瘦一点儿……当然，世界上有很多女孩有躺到冰冷手术台上的勇气，也有把自己送上手术台的经济实力。不过，这不包括我。我唯一能做的，就是看到突出的肥肉时，像无情的警察一样开始寻找罪犯。

是因为前天口渴喝了一杯啤酒吗？还是因为昨天睡前吃了饼干、方便面？为什么例假之前总能闻到比萨和咖啡店蛋糕的香味？而我的胃又怎么能拒绝烤鸡和鱼子汤呢？

搜索工作结束之后，就开始进行自我批判，为了防止以后重犯，还一本正经地宣誓，表决心。不过全是三分钟热度。

我自己既是被关起来的罪犯，也是关人的看守；既是犯罪的罪人，也是量刑的法官；既是犯罪的现行犯，也是将其当场逮捕的警察，因此永远也无法从监狱、审判所和犯罪现场逃脱。我独自坐在监狱里，冥思苦想却找不到答案。问题就那一个："我为什么会这样？"答案非常简单。无法从监狱中逃离的原因是我把自己关进了监狱。

当然，也有很多卑鄙的人说这么粗的腿穿裙子是犯罪，或毫不留情地问我为什么会长这么多肉，但我无法责怪他们。因为把我推进牢房，喀嚓一声把门锁上的罪魁祸首，正是我自己。

我在不知道和谁战斗的情况下一直冲锋，后来才发现，原来是在和自己战斗！没错，我很讨厌自己的身体。生下来之后，我从没有如此讨厌过一样东西。事实上，越是讨厌自己的脂肪，我就越受伤、越脆弱，而这个罪魁祸首不是别人，恰恰是我自己。

明白这一事实，缘于一件小事。我大大咧咧地坐在办公室的椅子上，有个同事突然走了过来，看到了我的肚子。当时我窝在那里，穿着一件丝薄的棉质上衣，肚子上的缺点全部都显现了出来。他看着我的肚子，夸张地做了一个惊讶的表情。

那一瞬间，我再也忍不住了，向他发了火。那是我头一次没有讨厌我的脂肪，而是讨厌指出这一点并批判的人。而大部分时候，我只会和那样的人道歉，说不好意思，又长胖了。

我的肚子、我的手臂、我的大腿、我的身体到底做错了什么啊？我的身体到底犯了什么罪啊？

我真的很同情我的肉和我的身体。之前我一直鄙视它们，觉得它们毁了我真实的面目，把苗条漂亮的线条关了起来。我一直努力地拼命摆脱丑陋的它们，以至于我的身体痛苦了很久很久，尽管它没有犯任何错误。

突然一天，我怒了，就像善良、愚钝、默默守护子女的母老虎一样，一下子有了保护自己身体的勇气。“到底善良有什么错呢？”这默默地忍受所有委屈、言听计从的善良身体，到底犯了什么罪，我要像对待杀父仇人一样地虐待她呢？

如果连我自己都把她抛弃的话，我的大腿、我的手臂、我的肚子它们该怎么办。在所有人都胁迫的局面下，如果连我自己也把她抛弃的话，我的身体就真的一无是处了。这就好比是健康的节食和不健康的自我虐待，它们之间有天壤之别。

请你记住，我们越讨厌镜子里的自己，我们的身体就会越孤独。如果连我们自己都不珍惜的话，我们的身体就永远没有感受爱的机会了。

第17节：我们发胖，是因为孤独(1)

我们发胖，

是因为孤独

你瘦吗？还是有点儿胖？瘦女人和胖女人之间，好像永远存在着一条无法逾越的卢比孔河*。不过，这里所说的“瘦女人”不是指那些通过不懈努力和斗争获得苗条身材的“铁娘子”，也不是会不停地与胖女人比较，以确认自己拥有苗条身段而趾高气扬的女人。这里所说的瘦女人，反倒是并不怎么为自己的瘦而感到自豪（或这样主张的）的女人。

她们认为稍微胖一点儿的话，会比现在更可爱。觉得长不胖也会和发胖一样给人带来压力，觉得从胖人那里接受的语言攻击和社会给胖人造成的人身攻击没有什么区别。

听瘦女人们如此一说，胖女人们愈加愤怒，气焰也愈加嚣张。她们不再小心翼翼，不再畏缩和害羞。对瘦女人的猜忌和嫉妒是起码的，甚至对瘦女人恶言相向和人身攻击也成了某种正当权利。

现在胖女人的信念坚强如钢铁。本来羡慕瘦人就羡慕得要死了，难道还不能说点儿不好听的吗？这个逻辑虽然有点儿不太对，但我也很有共鸣。“我也想胖一点儿。吃这么多东西，却一点儿都不长肉，让我怎么办啊？”这些瘦女人的抱怨，似乎也有她们的道理。为了解开这个谜团，我开始观察瘦女人。

她们和作为胖人的我们到底有什么差异呢？是组装身体的遗传基因和细胞不同吗？还是源自“多吃一勺都不行”的自我管理？或者是燃烧掉全部脂肪的剧烈运动？

就像潜入敌军的间谍一样，我压低身姿，对她们进行密切的观察。之后，我深深地松了一口气。结论是，她们和我们根本没有什么大的差别，她们并没有什么特别的东西。不同的是，我们常常被各种

减肥用品公司和药品商们蒙蔽，把辛苦劳作的一半财产都拱手送给了他们。

可以说，胖女人和瘦女人本来是一家人，仅仅是在某个瞬间突然从两扇门出去而已。我们是很胖，但我们也渴望得到爱，也想听自己的男人说自己是全世界最漂亮的女人，也觉得减肥变苗条是最有效的手段。“一周减肥7公斤，无效退款！”“只要购买了这种运动器械，您就能变苗条！”明知道是忽悠人的东西，但全世界都在这么说，我们就抱着试试看的想法，相信他们一次吧。

过程往往很不顺利，在遭遇百般挫折之后，所有的怒火就会一股脑儿爆发出来。怎么吃都不会发胖的女人可以尽情地享受比萨、炒年糕、蛋糕、烤鸡之类的高脂肪高热量食物。而当她们肆无忌惮地大快朵颐时，节食的女孩却只能盯着美食图片吮指头，恐怕这是世界上最悲惨的事情了吧。一旦怀着“管他呢！”的暴虐，狼吞虎咽地把美食清扫一空后，一瞬间内，我们会把填饱肚子的感觉错当成是心灵的慰藉。事实上，只不过是把肚子填饱了而已，其他什么都不是。接下来，你又会自责，肚子是喂饱了，心里却空荡荡的。这个过程重复了无数次，始终没有办法停下，渐渐的，我开始讨厌这样的自己。

有一天，我终于打探到了一点儿瘦削女人们的秘密。曾和一位苗条的朋友约在咖啡馆喝咖啡，她跟我抱怨，她的上司忌妒她的瘦，总是欺负和压榨她。听她抱怨着，不知不觉便到了晚餐时间，她点了份意大利面，但吃了一小半她就不吃了。

她继续抱怨着：“我真的吃得很多！可就是长不胖，让我怎么办！这难道是我的责任？”

第18节：我们发胖，?因为孤独(2)

我问她：“你为什么不把意大利面吃完呢？”

“啊？我吃了很多了啊？我吃饱了。”于是我爆掉了：“拜托你不要侮辱‘吃了很多’这句话好不好！”

对于我们这些胖女人而言，吃得多并不是吃饱了就好了，而是要扎扎实实地把大量的食物投到肚子里去，1/3盘的意大利面只能塞塞牙缝。她有点儿茫然地反问：“吃饱了还咽得下去啊？”

我反问道：“你真的想发胖吗？要想发胖没有毅力也是不行的。肚子饱了不能再吃东西了吗？不管有没有吃饱，都必须以愉快的心情继续把食物塞进去才行！一直塞！一直塞！”

朋友仍然一脸茫然地问：“不过……到底为什么要那么做呢？”

这次轮到我没话可说了。也是，我们为什么要那么做呢？只能说是萝卜青菜，各有所爱吧。我总以为这样做的话就不会孤独，就可以得到安慰，就能受到保护。这种思维方式一直禁锢着我，我不停地吃着，也不停地讨厌着自己。

我又问她：“你伤心的时候不会食欲大开吗？”

朋友很惊讶：“难过和伤心的时候为什么会胃口好啊？我会一点儿胃口都没有，什么都吃不下去……”

没错。这就是她们和我们的决定性差异。对她们而言，食物不过是为了生存提供热量的补给处。换句话说，只不过是可以一起度过快乐时光的方法中最微不足道的一种。但对我们而言，食物是毒品，是死缠着你的流氓情人。就像耐不住寂寞的老女人，即使面对着垃圾一样的男人也想抱在怀里一样，我们无法抵抗空虚的身体和空虚的心灵，最后狼吞虎咽地把所有东西都吃下去。

患有这种进食障碍或节食强迫症的我们，每个人的情况可能大不相同，却有一个共同点，那就是孤独。我们知道自己是无法忍受寂寞的懦弱女人，知道自己很让人寒心，所以，每天在感到羞愧的同时，

偶尔也希望感受一下满足的感觉，最终我们只能屈服于食物的甜蜜诱惑。就像被饿鬼附体一样不停地把食物往肚子里塞，一直吃到嗓子眼为止。事后才明白当初想要寻找的满足感和安全感并非如此，便会后悔不已。结果是越悲伤，胃口就变得越大。

你想发胖吗？吃完一份意大利面再加两杯500cc的啤酒，接着去酒吧喝酒，吃点儿油炸的下酒菜，回家之后再煮一碗泡面吃就OK了。会吃撑？那不重要。只管继续吃，别去管胃会撑破，脸上会长东西，只管吃就行。你以为发胖容易吗？长肉其实也是很辛苦的，也需要有韧性才能实现，虽然并不是什么好的韧性。当然也有健康上的问题，有的女人，即使喝白开水也能长胖。但包括我和我朋友在内的胖女人，都是因为吃才会发胖的。忍受不了空虚，不停地往嘴里塞东西的话，怎么会不发胖呢？

电视上出来的胖女人经常被刻画成懒人，嘴里离不开甜食，又不喜欢运动。其实，发胖和长肉不是这么单纯的事情。发胖所需要的，不仅仅是懒惰和食欲。就像变瘦那样，变胖也需要坚韧和痛苦。

女人们承受着很多与身体有关的痛苦。如果能承受减肥的痛苦，就可以得到称赞，不行的话，就只能经受比此痛苦更甚的侮辱。当然，作为胖女人中的一员，我也知道，我们都是傻瓜。

嘴上说要减肥但仍然吃得很多，或者嘴上说要增肥却只吃一点点，都是很可笑的行为。我们的身体上可笑或丑陋的部分，说到底都是对我们不愿意承受的东西的一种无力的抗议。

最终我们不得不正视饥饿和虚弱本身，因为我们不能总是这样承受伤害。对于某些女人来说，孤独经常和饥饿发生冲突，并因此被骗，没完没了。所以，我也常常站在冰箱前面自言自语，却无任何作用。既然已经胖了，就这样吧。食物只是食物，不过是满足你味觉的卡路里的供给源罢了。因此，你必须下定决心，停止自我安慰，因为那种一时的满足感，实在太空虚了。

第19节：减掉10公斤也不会有太大的差别(1)

减掉10公斤也不会有太大的差别

我父亲是个很重视外貌的人，那也许是因为他长得帅。不管是谁，都喜欢讨论自己自信的领域。就我父亲而言，一有机会的话，他就会谈论外貌。不论看电视，还是读报纸；不论是明星出场，还是罪犯现形，他都会首先讨论外貌。

六十多岁的父亲曾经是一位渔夫，但不是戴着探照灯撒网捕鱿鱼的渔夫，而是钓人的渔夫。你应该猜到了吧？他是位非常闲的渔夫，这也许是因为他可以钓到的鱼几乎全部被捞走了的缘故，性格既不狠毒也不热烈的他在首尔好像也钓不到什么名贵的鱼。

我父亲就是姜太公式的渔夫，用手工做的鱼竿，垂下鱼钩，慢慢地等待。一般人如果这样的话，会看上去很凄惨。但在父亲粗线条的脸上，看不到任何无奈，孤独也仿佛用Photoshop修饰过了。事实上，那个线条是那么的硬朗，在和印度牧师们合影的时候，我根本无法一眼看出谁是我的父亲，必须盯着照片皱着眉头找好一阵才能找到。看上去会让人误以为是印度人的父亲虽然很贫穷，却长得很好看。长得好看是件好事，我总是这么想。

但父亲并不是因为自己具有美貌就会满足的人，他更希望把这份美貌传给下一代人。他相信自己的后代，儿子的话一定是美男，女儿也肯定会成为美女。可惜的是，女儿的容貌很难令他夸耀。15岁之后，我就成为了一头胖乎乎的野猪。

十多岁的时候我休学在家，平常见到的只有家人，所以我常以为只有我父亲是最在乎外貌的人。但不久之后我就明白了，不是我的父亲特别重视容貌，而是在这个叫做世界的地方、叫做时代的人类生存空间里，原本就是这样。

与父亲相比，母亲是不怎么谈论外貌的。有一次她无意地跟我说：“孩子，你的腿，真可怕。”就因为她是无意中说的，所以才更可

怕。我逐渐长大，慢慢地，20岁就在眼前了。

父亲常跟我说，花无十日红。也就是说，人生之中最美好的时间，就是二十几岁的这几年。这个时候的美貌是人生的最高点。不过，看着镜子里的自己，我感到很绝望。被挤得几乎看不见的小眼睛，又矮又矬的鼻子，胖嘟嘟的脸颊，这就是我美貌的顶点？时间已经所剩无几……剩下的不到一年的时间以猎豹一样的速度飞奔而来。

不能再这样了。我下定了决心踏上了通往地狱的路，不断地尝试各种方法，拼命地节食。最后我增了20公斤，又减了15公斤。在这段时间里，肥肉像忧郁的年轮一样在我的身体上堆积。15公斤的脂肪，对于那些减了几十公斤的人来说也许不算什么，但你也试试的话，就会知道这句话的沉重。

那15公斤脂肪是那么的喜欢我的身体，为了不离开我的身体用尽了各种手段。我也用尽了各种恶毒的手段，想方设法除掉它们。这样的战争少说也持续了几年。我和脂肪就像坚忍的恋人，分分合合。

第20节：减掉10公斤也不会有太大的差别(2)

对于那些吵着要增肥的人，我嗤之以鼻，把我长期积累的减肥经验告诉她们。你想增肥吗？那就节食吧。如果有人问我为什么增肥还要节食，我会好好说明一番。好，请你一天到晚都想着自己想吃的东西。光想还不行，需要继续忍耐。等胃饿瘪之后，请你称赞自己。实在忍不住了，就去尽情享用，然后再讨厌自己。这只猪，这个意志不坚定的家伙。然后继续像这样，忍不住的时候尽兴地吃，直到吃撑为止……然后再感到痛苦。然后你就会发胖了，而且效果非常好。

我知道这是在白忙活，但这种白忙活就是我们所谓的减肥。大家都说减了肥之后可以漂亮20倍，爱美的我们谁又能抵抗得了这种诱惑呢？但是真的能漂亮20倍吗？

至少我没有。我曾经如饥似渴地阅读《减肥成功记》，并下定决心，说我也要改变人生，也要进行彻底的自我管理。即使真的成功了，也并不是什么了不起的事情。减肥成功虽然为人所称颂，我却高兴不起来。减肥之后，真的有那么大的差异吗？

在电视剧中，经常可以见到这样的场面：难看的女主人公决心改变人生，减肥，收拾外貌，让平常忽视她的人大吃一惊。于是，我们就会想："这样的事情也会发生在我身上，只要减肥成功的话……"因此，我们常常习惯把很多事情推到减肥成功之后。减肥后，我就谈恋爱，就买小两号的衣服，就去高档饭店，就穿比基尼去游泳场。因为减了10公斤就开始关心自己的男人，难道不觉得有点儿浅薄吗？当然，如果能减掉10公斤的话，生活就会有很大改变，至少在衣服的尺寸上。

世人响亮地叫喊着：胖女人不能算是女人。只要你减了肥，所有人都会爱上你，你的人生会完全改变，谁都无法忽视你，你会成为"抢手"的女人。但是，人生往往不像世人鼓吹的那样，会如你所愿地发生逆转。

真的减肥后，我才知道人生并不像电视剧或者电影那样富有戏剧性。事实上，真爱我的人，是那些不管我在“野猪时节”还是其他时节，都会始终记得我的可爱之人。我不过是个以为“减肥成功，就可以获得一切”的傻瓜。现在我完全明白了，要想真正地改变自己，必须改变脂肪之外的其他什么东西。真正“抢手”的女人，并不是由有没有脂肪决定的。

你，真的想变小吗?

最近有一句比说人胖还让人不快的话，就是“显老”。即，看上去很老。同样，和苗条一样，不，比苗条更受欢迎和感激的称赞是：“哎呀，你看上去好年轻啊。”

过去，喜欢这种称赞的仅限于老人家。“您身子骨真硬朗啊。”“您看上去真年轻，我都猜不到您的年纪。”听到这样的话，老奶奶和老爷爷们就会很高兴。如今，不仅是老人、中年人，甚至是青壮年、青少年、小孩，都觉得看上去越年轻越好。当然，也有部分人不喜欢这种称赞。不过，比实际年龄看上去小个一两岁根本算不上童颜。年过四十却吃着二十几岁年轻人的零食，毫无负罪感地展示着迷人身材的演员黄信惠，以及虽不是演员也不是艺人，却拥有艺人般性感身材的大妈郑多妍，她们都备受瞩目。林秀晶、崔江姬受世人追捧，同样原因，二十几岁、三十几岁看上去依然像十几岁的少女。在当今世界上，只能说童颜是“潮流”，是必须的东西。

不单单是艺人，普通人里面也开始陆续出现“童颜明星”。2006年下半年，某电视台举办了“童颜选拔大会”，年过花甲的老奶奶、四十多岁的大妈、二十七八岁的职场女性纷纷报名参加。奶奶被误以为妈妈，妈妈则像姐姐……其中获得一等奖的是位家庭主妇，四十多岁的她看上去像二十多岁的女孩，后来她还出了一本书介绍自己童颜常驻的秘诀。就这样，谁都希望自己保持童颜而陷入病态的“童颜民国”，像制定韩国小姐选拔大会的审查标准一样，出炉了一系列童颜的标准。具体标准好像是这样的：

第21节：减掉10公斤也不会有太大的差别(3)

·额头必须饱满光洁（如果有皱纹的话就糟糕了）。

·眼睛必须像戴了美瞳隐形眼镜一样，眼珠大而亮，眼白要干净（如果因劳累而有血丝，或者眼白太多的话，是绝对无法在童颜的世界上立足的）。

·眼底要有突出的撒娇肉（眼睛底下出现眼袋的话绝对不行）。

·颧骨圆润，略带粉红色（脸色苍白，或者脸颊凹陷的就无地自容了）。

·下巴要和发育不全一样短而可爱（咬牙等习惯很快就会让下巴出现瑕疵，一定要小心）。

·皮肤白皙，没有毛孔（浮肿，或者像月球表面一样坑坑洼洼的皮肤，根本就拿不出手）。

还有很多说法，但可以用两条来概括：

第一，看上去像小孩子；

第二，没有因为操劳而出现的瑕疵。

这是2007年童颜评选大会的标准。

这是个你我生存都很艰难的世界。在随时会被炒鱿鱼的公司里，拿着可怜巴巴的工资，即便看上去寒碜、恶心，也得耻辱地生活下去。结婚需要上亿韩币，生孩子的话，花得会更多。面对天文数字的大学入学费用，家庭主妇都得出去做事。在瞬息万变、变幻莫测的现代社会里，连七十几岁的老人家都去碰运气找工作。要眼睛没有血丝，没有眼袋，还要有胖乎乎的粉红脸颊，能拥有这些的，只有那些不知道辛苦是什么的人。他们都是有财力注入脂肪，或者注射肉毒素的有钱人，当然不会老。我们真正想得到的，不是“童颜”，受到推崇的，也不是“童颜”，而是维持童颜所需的“闲暇”“时间”和“费用”。就是这些东西。

在这个时代，辛辛苦苦赚钱就是一种耻辱。我们最羡慕的，是那些坐着不动，手不沾一滴水就能赚钱（比如说房价上涨，中了大奖，或者嫁个好人家）的人。变老和长皱纹之类自然变化也被当成了疾病和障碍。今后，两极分化会更加严重，有钱人会花钱让自己变得更年轻，带着天真烂漫的笑容；而没钱的人会更加辛苦地做事，更快地老去。

童颜症候群还有一个更危险的理由。照前面所说，所谓童颜，就是不年轻但看上去像小孩。饱满的额头是孩子们的专利，漆黑的眼睛也是孩子们的特色。此外，看上去像是桃子一样胖乎乎的红色脸颊，短短的可爱下巴也是孩子的重要特征。但饱尝人情世故，成天唉声叹气的小老头一样的孩子，就无任何可爱而言了。必须要成为讨人喜欢、长得漂亮、看上去像天使一样的小孩才行。但我们不都是大人了吗？已经长大了的人，为什么一定要让自己看上去像是小孩呢？

我们之所以想要尽可能地保持童颜，是因为我们对这个残酷的世界感到害怕和恐惧。真正不知人情世故，真正天真烂漫的人是不会希望自己保持童颜的。他们已经是童心童颜了，怎么会对已经拥有的东西产生欲望呢？如果他们今后还能继续对世事一无所知的话，他们就能永远地保持童颜。

真的希望获得童颜的人，是那些早已童颜不再的人。只有那些尝到了世态炎凉的人，才会想要重新获得童颜。只有那些品尝到挣钱的艰辛，历经社会磨难，尝尽人生百态，孤单寂寞，并感叹社会不好混的人，才会想要获得童颜。不过，在知道了这些现实之后，再想维持童颜就更加困难了。

事实上，执著于童颜的我们，其实并不只想“看上去年轻”，还想真正地“变得年轻”。有着饱满额头、乌黑眼睛和小巧下巴的孩子可以不用对任何事情负责。面对几百万失业者，我们该怎么办才好呢？最近男性紧缺，对于我这样既没钱又没有任何资本的女人，谁会愿意和我结婚呢？隔壁大妈说女人过了三十就不值钱了，我到底该怎么办

呢？整个世界充满了让人恐惧的事情。在这样沉重的世界里，谁愿意承担责任和负担呢？因为恐惧，所以逃避。

所谓的童颜症候群，是那些不想长大，没有自信担当大人所应担当的责任和义务的一代。他们还没来得及了解这个世界，就变成大人，就得独自去承担责任。他们希望能够继续得到庇护，希望对自己的要求不要那么苛刻。我还是个孩子，我还什么都不懂……

但是，渴望童颜的当事人和看着他们的人都知道，这就像把头埋进沙里的鸵鸟一样，只不过是“看上去”年轻而已，并没有真正地变年轻……这个症候群会让人黯然神伤。然而，那些敢于直面人生，即使把沧桑写在脸上也会勇敢生活的年轻人，难道不比装嫩、装天真的人更帅气，更有魅力吗？当然，我们首先得拥有直面人生的勇气和气魄。

第22节：请你……千万不要死(1)

请你……

千万不要死

不管怎么说，有很多本不该死的人死了。离开这个世界的她们，不仅年轻漂亮，还拥有苗条的线条。无论如何，大家都想不通她们为什么会选择死亡。漂亮的女人能有什么烦恼？我想起了U-Nee（韩国艺人）在镜头前灿烂的微笑，乌黑亮丽的长发，不盈一握的纤腰。不论这种美丽是天生丽质还是后天改造，谁都无法否认，整形美人就是“整形”与“美人”的结合体，是两个本来毫无关系的单词杂交出来的野种。

她曾经是让人羡慕的美人，当然整形之前也许未必，但是U-Nee的确是个例外，她只是让自己本来就很美的某些部分变得更漂亮了。看着她那无论男女都会心潮澎湃的曼妙身材，我突然觉得自己远超50公斤的身体实在太笨重了。抓着零食口袋的手，拿着啤酒瓶的手，都让我羞愧得无地自容。

但就是这么美丽的一个女人，用自己小巧的玉手，勒住了自己纤细美丽的脖子，残酷地结束了自己的一生。听到这个消息的时候，我先是震惊和恐惧，然后觉得可怜。我害怕的并不是死亡本身，在震惊的刹那，脑袋里第一个念头就是“原来这么漂亮美丽的人也有烦恼啊”。可怜她，是因为觉得如果她不是那么漂亮苗条的话，也许能活得更久。

当然，和U-Nee相比，我完全是一头猪。从职业上来讲，我仅是一些不走俏的书和电影剧本的作者，无任何过人之处的公司职员。说得好听一点儿，就是一个小市民。但在韩国，作为一个年轻女性，经常有人会冲过来说：“让我看看你的女性美。”上了年纪之后，就常被人问“你的女性美都上哪里去了”，然后像人老珠黄的妓女一样遭人批判、鄙视和排斥。

在一本介绍为人处世的书中，有这样一个故事。一位老人坐在购物中心门前，满脸堆笑地请求和路过的女性接吻。他向所有从入口经过的女性提出请求，即使遭到拒绝也一点儿都不伤心，反正他都不亏本。运气好的话，还能吻到美女。

某些男性也如法炮制，向各种女性提出“做爱”的要求。他们也和那个老人一样，不行就算了，行的话就赚了。那些男人一定会很认同那本书的观点——反正不会亏本。我相信，无论是陌生老头的接吻要求，还是男人们随便的做爱要求，从女性的立场上看，都是不希望经历的事情。谁都没有考虑过那些被陌生老头提出接吻要求的女星们的感觉，所以才会把这种类似性骚扰的心态当成自己的处世方法四处介绍。而大多数女人们也会对这种尴尬的经历闭口不谈，所以很多事情就好像从未发生过一样。即便现在，说不定某个女性正在尴尬地面对这样的要求。

第23节：请你……千万不要死(2)

这种无法说出口的事情，不亲自经历，是很难理解的。即便是我这样没有女性美的人也曾被骚扰，可想而知，那些漂亮、苗条、性感的女性们该有多痛苦了。我只是个作家，是“靠笔头吃饭”的人。而U-Nee是性感的女歌手，是靠所谓的性感吃饭的人。我想U-Nee也许是太可怜自己才选择了死亡。

爱和要求是不一样的。爱你的人越多越好，但对你提出要求的人多了，就会让你开始讨厌自己。没有任何人会同情我们，站在我们这边，喊冤也没有用。世俗的判断则是：“如果不是你自己贱，他们会这样吗？”“当初你为什么不小心？竟然会相信男人们的鬼话。”最终受到伤害，遭受指责的就只有我们女人。

因此，有很多人向你提出要求并不是一件值得高兴的事。因为那并不会让你觉得“我很性感”，而会让你觉得“难道我看起来有那么贱，随便一钓就会上钩”，进而自己替自己感到羞愧，讨厌自己，甚至可能发展成自虐。如果得不到安慰，很可能就会恶性循环，一直羞愧，一直讨厌自己。最后剩下的，只有无尽的孤独。

为了得到别人的认可，也为了证明自己不轻浮，很多女人就随便选择一个男人，结果只能让自己受到更大的伤害。就这样，许多想了解世界，想快活生活，想得到爱的活泼少女，最终却成了抑郁孤僻的宅女，躲在房间的一角抚慰着自己的心灵。外面是可怕的地方，盲目走出去是我的错，憧憬被爱是我的错，看上去性感更是我的错。

这样想来，那些性感的职业女性该有多痛苦啊？当然，我并不是说她们是因为这个选择了结此生的。但我认为这些方面的因素，对她们罹患抑郁症多少起到了一定的推动作用。

我不知道U-Nee过的是一种什么样的生活，我只是在这里哀悼所有少女们的痛苦。所有的少女在成长为女人的路上，似乎都需要经历一段“狗和狼的时间”，那是无比痛苦的。当家里养的狗一夜之间变成

狼，连最最信任的哥哥也会变成恶魔，身为妹妹的你就会遭殃。漂亮的话就摸一摸；难看的话就被臭骂；太肥的话就被侮辱；这就是少女们必修的狗和狼的时间。我想，曾经以表演为职业的艺人U-Nee，在这狗和狼的时间里肯定比别人过得更为痛苦。这让我感到无限悲伤。

今天我把它写出来，写给那些还活在这个世界上的、仍然在狗和狼的时间中挣扎的U-Nee们。希望你们千万不要死，希望你们在这该死的狗和狼的时间中挺住，并好好活下去。活下来成为我的同伴，因为我也会成为你的同伴。我们拥有的，就只有这份青涩，只有这份孤单的青涩才是我们最大的武器。我写这本书，就是想让我们用这份青涩，在切肤的孤独中坚持下来，并继续活下去。

第24节：爱喝咖啡也没关系(1)

爱喝咖啡也没关系

你喜欢喝咖啡吗？喜欢咖啡馆吗？可最近以来，轻易说喜欢喝咖啡好像有点儿不太容易。因为话一出口，就会不知从什么地方传来一个声音："喂，你这个拜金女！"

简而言之，拜金女严格地只针对女性。但那些叫骂拜金女的男人们真正想骂的，真的只是喜欢咖啡的女人吗？应该不是。那会是什么样的女人呢？无礼的年轻女人、用灰姑娘情结武装自己的女人、把男人口袋里的东西当做自己东西的女人、把奢侈和虚荣当做人生全部的女人、看不起没钱男人的女人、成天想着钓金龟婿的女人……应该是这些女人吧。

她们总觉得自己很了不起，用名牌化妆品，穿高档衣服，挎名牌包包，喝外卖咖啡，寻找愿意请自己吃午饭的傻不愣登的复读生前辈。但除了接受那个男人提供的午餐之外，不想有任何的关系。饭后，独自跑去百货商店消磨时间，查看一下傍到大款后可以到手的东西。之后回家，像美国电视剧中的女人们一样，一边在跑步机上跑步，一边对见过的有品位的男人评头论足。最后，在对美好生活的憧憬里进入梦乡。这样一个女人的一天，在男人们看来，应该就是"拜金女的一天"了吧。

当很多人对拜金女严词奚落时，我选择了闭口不谈。因为我知道拜金女是存在的，不过比拜金女更贱的女人也是存在的。这些人为了获得有品位的人生，可以不要心；为了获得有品位的男人，可以放弃所有尊严；沉重的东西必须由男人负担，钱也必须由男人来付。不仅如此，她们还常常嘲笑约会时的AA女人。

拜金女一般都很厉害。即便面对那些没有能力的男人们激烈的言语攻击，她们也很平静，敢于对他们的话嗤之以鼻。她们很勇敢，也很了不起。当然，这样的女人是比装甲车还要结实的人。她们大都非

常聪明，知道自己需要得到什么，知道为了获得自己想要的东西，必然要付出某种代价。这样的女人任何时候都很强。她们拥有极强的自信，只要能得到自己想要的东西，可以完全无视别人说的话，把它们当成是狗叫。拜金女相信只有胜者才能拥有一切，她们是了解这一规则、并按照这一规则行动的女人。

从某个方面看，她们是最现实的。她们往往按照骂她们的人的主张去修饰外表，因为她们明白，在人和人之间的交易中，财富和美貌是最持久、也最有效的交换品。

她们清楚自己的人生最需要什么，并朝那个方向努力前进。有时候，她们这种看上去近乎纯洁的冲劲和单纯，让我禁不住感到一种由衷的敬畏和憧憬。但我不希望她们为了得到自己想要的东西或为了向别人炫耀，在别的女人的事情上横插一脚，或者把她们踩在脚下。那样的话就很可怕了。事实上，在拜金女身上撒钱的男人心里也很害怕，因为她们拥有真正的力量。

事实上，拜金女是美女的可能性很高。那些随时都有男人使唤的女人，可以让男人乖乖打开钱包的女人，必定是有魅力的女人。而要成为魅力女人的最简单秘诀，就是拥有美丽的容貌，难道不是吗？能向男人撒娇蹭午饭的、能把男人当做取款机的女人，一定是美女。

男人们会自我辩白说是为了社会正义，或者为了维护正确的价值观等等堂而皇之的理由，才会对拜金女进行批判。实际上，这只不过是他们在向那些拜金女们、向那些拥有力量的美女乞求："不要只爱那些有钱的家伙！""也爱爱我。""喂，你这个拜金女！"在这些愤怒的呐喊里，回响着的是"我不想被抛弃""我不能给那个女人她想要的一切，但我也想得到她的爱"等等数百个的无力、悲伤的声音而已。

拜金女之所以被当成俗物，是因为她们希望获得比投资更多的回报，获得大于自己价值的东西。"那个女人想要的东西我都不能给，但我不想被她看不起。"男人们的这种心理，其实也和没有任何资本就想得到一切的灰姑娘情结如出一辙，难道不是吗？虽然我不能给那个女

人想要的东西，但我也想占有那些只有有钱有势的男人才能占有的美人。这样的男人，和那些自己什么都没有，却希望以自己的纯真吸引到财阀子弟的女人是完全一样的。

第25节：爱喝咖啡也没关系(2)

事实上，那些作为拜金女提款机的男人们，反而对拜金女们不会太在意。因为拜金女们打扮自己就是为了能被他看上眼。他只需慢慢地、开开心心地挑选就可以了。而那些愤怒的男人们，连选择的机会都没有。即使没有资格也想参与到游戏之中，即使没有女人们想要的东西，也不想遭到无视，这种心情充满了矛盾。就这些男人们而言，把无名的怒火烧向别人，要比静静地待在角落里思考这种矛盾要容易得多。于是他们开始叫骂："喂，你这个俗不可耐的拜金女！"

这种呐喊，并不能对固若金汤的拜金女产生任何作用。无奈，它们只能用来折磨那些没有任何过错的善良女人们。而这些女人，都是小心翼翼的女人，常常会为自己一丁点儿欲望而犹豫彷徨。她们绝对不想成为拜金女。即使得不到爱，也不希望自己被别人讨厌的善良女人，想去小餐馆吃一顿好的，这是拜金吗？想去咖啡店喝一杯咖啡，这样算拜金吗？稍微奢侈一把，买个兰蔻的唇彩，能算得上拜金吗？

事实上，真正的拜金女才不会在意这些。拜金女热潮之所以持续这么长时间，全是因为这些善良女人们的自我批判。这些彷徨苦恼的女人，每次听到"拜金女"三个字的时候就会想，这是在说我呢？一有风吹草动就会感到痛苦。反之，拜金男的说法之所以没有盛行，是因为没有任何男人会觉得这种事情和自己有关。最多说一句"怎么还有那种疯子啊"就完了。他们之所以比我们活得潇洒，是因为他们不会像善良女人那样自我反思。

不管怎样，只有那些缠着别人白吃白喝的才是俗物和拜金女。自己赚钱自己花，和别人有什么关系呢？该挨骂的应该是那些靠别人吃饭的女人。自立的女人们买自己想买的东西，吃自己想吃的东西，又有什么好大呼小叫的。

因此，善良的你，请不要怀疑自己。你可以去喝任何自己想喝的饮品，穿任何想穿的衣服，买任何想要的东西。千万不要有任何顾

虑。事实上，你是在做善事。卡尔·拉格菲尔德曾说过，购买行为是有益处的，可以养活和那个产业相关的很多人。只不过喝一杯咖啡，只不过想在用褐色果实泡出来的黑糊糊苦兮兮的水上花5000韩币，干吗要看别人的脸色？！

不过，你必须明白你现在正在消费的是什么东西。是咖啡，还是喝咖啡的样子。为了样子而消费也不是什么坏事（虽然有点儿不太值得）。年轻的时候，花5000韩币而不是50万韩币喝一杯咖啡，装装样子来满足一下自己的虚荣心，这不是什么丢人的事。如果是连这个都不肯放过的心胸狭窄之人，又怎么能读懂呢！

第26节：克服我的名牌病(1)

克服我的名牌病

看流行杂志时，有一角内容我必定不会错过。某某区某某洞的读者某某的问题是："某某电视剧中某某人手里拿着的包是什么牌子的啊？"

杂志的回答总是非常诚恳："那个包是某公司的某个系列。价格大约是500万韩币。"或者是600万韩币，更贵一点儿的大约1000万韩币，合理价格是60万韩币……

那些包包无一例外都是名牌包包。美丽的艺人们带着"我只看重样式""这是赞助的，我不知道价钱"的轻松表情拎出来的包包们，在艺人们的美貌和轻松表情的合力之下，显得更加高级。而那些希望借助包包的光彩让自己变得洋气、变得美丽的女人们，或者觉得只有高级的包包才能配得上自己的光彩的女人们，也开始不遗余力地想得到它们。有钱人会潇洒地刷卡买下它；没钱的就只能一点一点地攒工资，通过36个月的分期付款买下；或者恳求出国的朋友帮着买；实在不行的话就去梨泰院买个S级的高仿包，搭在自己身上。

有人也许会批判这是一群没脑子的女人，没钱也想装阔小姐、阔太太。但她们想用一生中难得奢侈一下的东西让自己变成奢华的人，让自己看上去像是奢华女性，谁又能说什么呢？二十几岁的女人，想要拥有一样名贵的物品是无可厚非的。参加重要的宴会或者什么重要场合的时候，想要佩戴一件奢侈的饰品，这也是人之常情。

每次经过路口，总会看到某个女人像宝贝一样地抱着某件衣服或物品，当你要走过她时，她才会怯生生地、几乎带着哭腔问："小姐，您看看喜欢吗？"恋恋不舍地递给你，小声说："如果不是因为最近手头太紧，我是真舍不得卖。"通常我都不会买，总有一种横刀夺爱的感觉。我也从没有去梨泰院为物品讨价还价的欲望。不过，当看到精品

以很低的价格、几乎白送的价格出售时，我也会像猛兽一样扑上去，我也就是这种程度的贪婪而已。

在这个“穿戴＝身份”的年代，谁又能装成一个不食人间烟火的女人，远离那份贪念、自由自在地生活呢？很多时候，当我们穿戴昂贵的衣服和饰品出现在百货商店或饭店时，服务人员都会想“我们必须好好接待这个女人”，并给予和你穿着相符的接待。如果穿得破破烂烂的话，你给人的印象是“我是个怎么对待都可以的人”，即便你也希望得到厚待。我们必须明白，在我们身处的这个时代，名牌已经超越了“满足个人”和“可以传给女儿”之类的个人价值，而不可避免地具有了证明“我是这样的人”的功能。

因此，作为这个社会、这个时代一员的我，也会想：“年纪一点一点大了，即便没有名牌的包包，至少也要有一件像样的首饰才行。”于是我开始在工资单上寻找让我惊喜的东西，偷偷地考虑要不要踏入36个月分期付款或者代购的世界。就在为这个想法激动不已的日子里，有一天我绽放的欲望一下子萎缩了起来，都是因为我当时的男朋友。

在欲望花朵绽放之时，他还只是个我认识的男孩。他注重穿着，长相可爱，是一个在音乐会上随着摇滚乐欢呼，在MP3里存入最流行音乐的时尚男孩，即便等地铁时，他也会戴着耳机，用穿着流行运动鞋的脚在地面上和着音乐打拍子。闲暇时，他用最新型的摄像手机为自己拍照，并选出最好的照片放到个人主页上。这样一个时尚的大男孩，好像根本不可能会喜欢像我这个有点儿土、有点儿奇怪的女孩。

但就是这样的一个人，突然地闯入了我的生活。他告诉我，别人去服兵役时，他却进了监狱。当然，他不是让侠盗鲁宾汗颜的华丽盗贼，也不是1人单挑17个，让其中的两个一辈子都不能站起来的打手，更没有上演一怒之下用刀刺死变心恋人的戏剧性故事。所有的一切都缘于他的父亲，他的父亲当时笃信某个变态的宗教，他无法背叛父亲的信仰（当然，现在不相信了），就按照那个宗教的指示没有去军队，而进了监狱。他的父亲在给他扣上罪犯的帽子、人生中留下污点

之后，便离开了人世。这是个让人欷?#91;、让人悲伤的故事。我以为他会像一般男孩子那样没完没了地谈论牢狱生活。但是出乎意料的是，他跟我说了一个有关名牌的故事。

“你……喜欢名牌吗？”

“说不上喜欢……”（当然，一半是谎话。）

“你知道路易威登吧？监狱里有很多印着那个牌子的东西，堆了一大堆。据说是警察从造假工厂里扣押下来的。扔掉太浪费了，就送来让监狱里的人用（不知道是谁想出来的主意）。这些东西不可能拿出去卖，于是它们被做成了铺板车的布，窗户上的挡风布，厕所的窗帘……你想想看，社会等级最低的人生活的地方到处都是路易威登。所以，我们就开玩笑说，安阳可以称为古驰，而天安就是MCM。出狱之后，我看见很多女孩背着路易威登到处走，很了不起的样子。呵呵，也许只是我这样觉得，我觉得很好笑。她们去蹲监狱的话，说不定会很高兴呢。哈哈，我开玩笑的。”

第27节：克服我的名牌病(2)

那一瞬间，我无法自拔地爱上了这个人，至今我都不知道理由是什么。到底为什么呢？是因为他是在堆满名牌的奢侈监狱里坐过牢？还是只要乐观的人摆在面前，我就会变成跟着走向地狱的糊涂女人？直到现在我也没弄清楚。我无数次下定决心，告诉自己不要喜欢他，做个好朋友就行了。但在那一瞬间，我信誓旦旦的心一下子轰然倒下。虽然我下定决心绝不要那样，但仍像我预言的那样，几个月后，我们的恋爱便迎来了丑陋的结局。就像我的大部分恋爱一样，这一结局的致命点依然是我。

我很快就把他忘了。大家都知道，对于一个自食其力的女人而言，首尔并不是可以让你尽情哭泣的宽容城市。爱情就这样虚幻地结束了，在广阔的韩国，在嘈杂的首尔，我们因为如此恶毒的缘分而相聚的人，在为生活而奔走的匆匆脚步中，就这么轻易地被忘记了……

曾经要死要活，让我咬牙、抽泣、焦虑的事情，就这么轻易地被忘记了。这真的是一件很可怕的事情。这段感情像电影的画面一样一晃而过，只有那份记忆，偶尔会在我的脑海中浮现。每当我看到金碧辉煌的广告牌子，或在杂志和电视上看到印着鲜明的LOGO标志的几百万元的包包时，也或者我也想买一个名牌包包的时候，那份记忆就会执著地浮现在我的脑海。

然后我会忍不住大笑。不就是一样东西、一个牌子吗？曾经让我那么珍惜、那么深爱的男人，愿意一直等待的男人，就那么毫无留恋地离开了。分手之后才发现这份爱是这么的不值一提……人都这样，爱情也这样，东西又算什么呢？当然也有比人留存得更久长的东西，但像这样有价值的东西是什么，而没有这样价值的男人又算什么？

挎着LOGO的包包，摆出一副不在乎价钱的嘴脸的明星们，让我感到索然无味。某些人认为的奢华名牌，却让我想起在厕所的恶臭中喇喇作响的窗帘、铺在板车里的布和牢房里的挡风布……饱含着爱意

的心都会在不到一年的时间里轰然倒塌，何况是包呢。原本以为只要把所有东西装进去，小心保管好就可以了。但最终装着爱情、厌恶、嫉妒等我无法承受的各种东西的我的心，却那么轻而易举地倒塌了。最多只能装点儿书、圆珠笔或者合同的包包，又能有什么用处呢?

我有时会呆呆地想，在曾经监禁了他青春的城东劳教所里，铺在板车里的布到底是什么花纹呢？路易威登？古驰？安阳？金泉？青松？总之，所谓的人生，所谓的东西，随着不同的用途，瞬间可以变成昂贵的物品，也可以一文不名。不管你多么焦虑，多么挣扎，随着环境的变化，你的人生也会变得截然不同。就我而言，那个人作为我众多恋人之一，教会了我比爱情更珍贵的东西。如果你无法得到别人好像都有的名牌的话，也不要太伤心。因为，这些名牌到了另一个地方，也许就是管教所厕所里的窗帘。真的。曾经是罪犯的我的前男友，是这么告诉我的。

第28节：即使只有自己，呼唤自己，我也可以很幸福(1)

左冲右突

也没关系

即使只有自己

呼唤自己，我也可以很幸福

几年前，在我怀着对恋爱的无限幻想中，和一个暗恋已久的男孩成了男女朋友。这所有的一切，成了我们牵手迎接马上就要到来的圣诞节的充分理由。男朋友冲我一笑，说在圣诞前夜为我准备了特别的活动。那不是他一个人准备的，和他一起准备的，还有他的朋友们。当然全都是男生。他们联合起来，像举办集体婚礼一样，把各自的女朋友全部聚集起来搞了一个特别的活动。他们决定租一家小咖啡馆，听完他们临时组建的乐队的演奏之后，大家在一起开心地喝一夜的酒。乍一听好像很浪漫，挺像回事的。在圣诞前夜当天，我怀着忐忑不安的心情来到了男朋友告诉我的咖啡馆。

因为只是好朋友和他们的女朋友参加的聚会，所以人并不是很多，包括演奏者在内大概有几十个人。所有人的女朋友互相打招呼后，便尴尬地坐在那里，傻不愣登地望着男朋友们在舞台上演奏。他们没有给我们展示什么了不起的表演，使尴尬地坐在那里的我们愈加无趣，气氛也很冷淡，从头到尾都没有人开心地欢呼。产生这种冷淡的真正原因，是因为不论从外部还是内部，我们都受到了必须要亲热说话的压力。

站在舞台上的男孩们轻快地微笑着，相互打闹着，演奏着。就他们而言，这是足以让他们热血沸腾的时刻。而在舞台下面看着这一切的、第一次见面的女朋友们却手足无措。是要像美国电影中那样，不认识的人相互搂搂抱抱，欢度圣诞呢？还是应该在演奏的时候，亲热地说些话？……我们的共同点只有一个，那就是我们都在和舞台上演奏的男孩子们交往。这是个人的问题，是各自的事情。但聚在这里的

这些人，好像一点儿都没有意识到这一点。我渐渐地感到不适应，但是这种不适应和之后喝酒时的感受相比，简直是小巫见大巫。

她们的社交能力都很强。询问着自己并不怎么关心的其他人的生活，热情地拍着其他人的手背说什么时候再一起吃饭。当然不是我们几个单独出去吃饭。“××哥哥、△△哥哥，你和我们一起吃饭吧”，必须要有各自的哥哥在场，这样的饭局才会实现。懂得社交、聪明伶俐的她们知道，喝酒时谈论的中心议题不是我们这些女朋友，而是哥哥们的情谊。她们也很清楚，虽然男孩们希望我们几个女孩以后能成为朋友，但他们真正希望的，是通过我们几个女孩和睦的气氛，让他们哥们儿情谊更加牢固。她们也都知道，这一牢固的友谊网需要她们长期作为这共同体中的一员，长时间作为××哥哥的女朋友。

那天，我们的头衔不是我们自己，而是××哥哥的女朋友。我们的关系也不是女孩子之间的关系，而是一个男孩的女朋友和他朋友的女朋友之间的关系。因此个人和自我是来之前就得丢弃的东西。因为××哥哥即使甩了我，××哥哥女朋友的这个职责也会原封不动地保留下来，由别人来重新填补。不光是私人场合，几乎社会上所有的场合，女人们都在扮演着这种角色。

当时的我没能意识到这一点。但我很快就厌倦了社交女郎的角色，在聚会快要结束的时候终于忍不住发了脾气。但在场的女孩们都面带笑容，兴高采烈，所以显得我脾气古怪很难相处。这让我很是痛苦。男朋友却完全不理解我的这种不快，因此让我更加伤心。在别人无心理睬的情况下，剩下的只有我无法压抑的生生怒火。

现在想来，那时让我火冒三丈的不快根源，是因为我只是别人的代言，完全不能做自己。我是什么人完全不重要，重要的是我要执行的义务。与其说是无法忍受某种不快，倒不如说是某种恐惧。恐惧来自一种预感，觉得这种事情以后会不断发生。这种预感最终变成了事实，这种“友情聚会”多得数不清。

在经历了无数场公司或者私人的聚会后，我发现，在其他场合，“年轻女人”也很难单纯地发挥自己的功能，也很难作为自己而存在。世界好像对年轻女人有很多期望，但从某个角度来看，又似乎完全没有任何期望。她是谁？她的梦想是什么？她害怕的是什么？她渴望的是什么？她想成为什么样的人？谁都不关心这些。

第29节：即使只有自己，呼唤自己，我也可以很幸福(2)

世界要求她扮演的，并不是她自己，而是她可以胜任的一个角色而已，某个场所的交际花、纯洁的姐姐、善良的女儿、性感的恋人、贞洁的妻子、多情的母亲、能干的工人、顺从的媳妇……世界要求年轻女人拥有美貌、苗条身材、奢华气质、善良的心、和时代相符的竞争力……其中有些可能是和她没有关系，或者是她并不希望拥有的东西。但她们要想获得爱和认可的话，就必须把别人的欲望投射为自己的欲望。

而那些无法满足各种要求的年轻女人们，得到的只能是轻蔑。那些符合要求的女人们，也将这种观念刻印在了自己心中。她们看到被社会抛弃的女人，也会这样说："她连自己都不打理，还能干什么？""难道女人不应该积极地配合一下气氛吗？"

我们知道，即使显露了自己的欲望和愤怒，也得不到什么。每当这时，我们就频繁地用"失败就是胜利之母"这样的话来安慰自己。我们都明白，把自己固有的愤怒、欲望和感情以及自己的真面目彻底地隐藏起来，扮演或者装着去扮演他们希望的角色，就可以获得我们想要的东西，这样的擦边球更好打。无耻的方式是效率最高的，这是年轻女人们不得不学习的东西。

就这样，对于年轻女人来说，没有自我，只有角色，因此很容易受到指责。我们以为我们的身体是自己的，但是从世界的角度看，那是属于社会和国家的。他们指责抽烟、喝酒的年轻女人们，不管她有没有结婚生子，只要以后要生孩子，女人就不应该碰这些东西。这时候，她不是她自己，也不是一个女人或者一个人，而是作为社会资产之一的子宫。在阅读那些严正指责由于女人们的自私，导致出生率下降的文章时，读不到一半你就会发现，他们把我们的子宫当成了社会的财产。不管我们是怎么想的，在他们看来，我们不是我们自己，而是将要生产国民的子宫，或是拒绝履行子宫义务的懒惰子宫。

虽然“自我”“我的风格”“要活得像自己”之类的话很容易说出口，真正做到却绝非易事。不仅不简单，在生活的过程中你会发现，那样生活其实非常困难。社会不仅不关心年轻女人是否作为年轻女人而存在，反而积极地鼓励她们不要作为年轻女人而存在。因为他们明白，她一个人的牺牲可以让大家高兴，让所有的事情顺利地运转。对于那些不准备为大义而牺牲的女人，以及那些不愿意履行“义务”的女人，他们会说：“你不好。你是个坏女人。”听到这些话，所有的女人都会多多少少地受到伤害。因为世界上没有任何女人，听别人说自己不好之后，还能欣然接受。

我也不是那种听了这种话心里还能平静的女人。我也曾经相信，如果迎合他们的话，所有的事情就能顺利地运转。但事实并非如此。即便表面看上去很平静，但自己不开心、自己的心受了伤的话，一切就不会像你希望的那样顺利地进行下去。当然，这也是经过了很长时间之后我才领悟到的事实。我们即使迎合他们，也无法得到他们的爱。我们越是迎合他们的标准，他们的标准就会像障碍赛一样，不断地提高难度。因此，还不如从一开始就放弃呢。

我要注重的，不是世界期待我扮演的角色，而是真正的自我，以及我应该怎么做才会幸福，或者至少不会不幸。因为我们不是只活一天就行了，而是要活好几十年。因此，最好不要太在意别人无理的要求。请你不要去理会他们。不管他们说有多么多么好，就像在圣诞前夜一团和气的恋人聚会上那样，如果让你感到不舒服的话，就是不好的东西。只有在付出了漫长而沉重的代价之后，你才会知道活得像自己是多么艰苦的一件事。

抛开父母、朋友和其他人的幸福、开心，你觉得自己幸福吗？你现在的状态好吗？你觉得现在的你像你自己吗？如果答案是“不”的话，请千万不要对“活得像自己”这句话怀有负罪感。如果人们期待的你和你自己期待的你不同的话，请你一定要站在自己这一边。事实上，即便站在自己这一边，要活得像自己也是非常困难的。

第30节：你也是炸面包圈？(1)

你也是

炸面包圈？

刚开始时，我也很想像别人一样生活。这里所谓的“别人”，是指那些即便不是妈妈的好女儿，至少也是堂堂正正的社会人、过着正常人生活的那种女人。也想像别人那样，尝试所有的东西，希望任何方面都不输给别人，即便面对闲言碎语也毫不所动，也不会感到孤单。

但我做不到。虽然我装得对这个世界很不满，说这个世界怎么这样啊。实际上，比起世界，我更不满意我自己。到底为什么我会这么孤独呢？为什么正常人像没事一样笑笑就能过去的很多事情，却长时间地留在我心里，让我感觉就像被裸体卷进搅拌机一样痛苦不已？为什么别人可以轻松越跃过的很多事情，我都跨不过去呢？为什么我的内心会如此懦弱，如此多愁善感？为什么会被将要消失的东西所诱惑……这样的问题还有很多。

希望和别人一样生活的愿望，随着年龄的增长，像杂草一样疯狂生长。“像别人一样，像别人一样”，虽然像念咒语一样不停地念叨，但仍没有办法执行。

有一天，我和一个认识的女人一起搭一个陌生男人的车。突然，我看见一只好像迷了路、看上去对世界一无所知的狗慌乱地跑进了机动车道。看着复杂的路况和汽车的速度，我预感到了狗的命运。我急得大喊：“快停车。”女人问为什么要停车。我满心焦急地指着狗：“有条狗……”男人看着狗笑了笑，一脚踩下了油门。我再次求他让我下车，但他们只是在那里笑。那个女人略显寒心地说：“我算是服了。因为一条狗就要下车？你还真是搞笑。”

那一瞬间，我恨不得把她掐死。这件事已经过去了几年，但那一瞬间的憎恶，不管什么时候想起来都仿佛就在眼前。但那个伤口，并

不是他们的恶言相向或者嘲笑造成的。同样是人类，我却存在和他们完全不一样的想法，这种不相融性使我倍感孤独，撕裂了那个伤口。

而且在之后的几年里，每次看到那些离我很远的人，我会默默地在一旁观察他们，最终我死心了。我根本不是能够和他们一样生活的人，我根本不是那样的人才。放弃“像别人一样”的咒语吧。那不是以我的能力可以做到的。

实际上，人并不能区分得那么细致。假设人们都是温热面包的话，我就是一个面包圈。而作为一个面包圈，我必然拥有与生俱来的“空洞”。格外的孤独、无用的同情心、懦弱而空虚的心等等不好的条件，全都是由这个空洞造成的。“和别人一样”的咒语，并不是真的想成为别人那样，或真的成为他们之中的一员，而是希望能填平这个空洞的歇斯底里而已。我犯的所有错误和怀有的所有悲伤，都是由于这个空洞造成的。

因为这个空洞，因为想填平这个空洞、想暂时忘掉这个空洞，我喝酒喝到胃穿孔。因为想填平这个空洞，爱上了有点儿神经质的男人，却最终受到了伤害。我想不出其他办法，因为我是浑身都是弱点的面包圈。

第31节：你也是炸面包圈？(2)

在松垮、凌乱的面包圈中间，有着一些结实的、没有空洞的炸丸子。刚出锅时，它们热乎乎的，里面塞满了蔬菜或肉类。它们非但没有空洞，而且充满了富有营养的内容物。作为面包圈的我之所以无法了解它们的痛苦，是因为我的里面没有填充那么多东西。人也一样，同样是人，却有着各自不同的痛苦。不管是因为靠自己的双手绝对无法填满巨大空洞而痛苦的面包圈，还是因为再填一些东西就会完全撑满而痛苦的炸丸子们，它们的痛苦是平行的、是永远无法交叉的。我们的痛苦从一开始就是不同的，因此，作为拥有巨大空洞的面包圈的我希望能像炸丸子一样生活，从一开始就是一种错误。

但是，大部分的面包圈都希望能像炸丸子一样生活，并因为无法成为炸丸子而痛苦。你也是念叨着要“想像别人一样”的面包圈吗？被这个咒语长期俘虏的我，非常了解那种痛苦。炸丸子们丰盛的内容物，很令我羡慕，但这不是主要原因。于是希望自己能更充实一点，拥有的更多一点，更坚实一点。只有像炸丸子一样地生活，才会有更多出人头地的机会。最令人羡慕的是，炸丸子们的目标永远很明确。只要按照目标，填充更多的东西，就可以成为一个充实的炸丸子。面包的话，里面可以填充的是蔬菜和肉；人的话，就应该是更好的学历、更好的工作、更好的爱人、更多的工资、更多的财产，等等。

她们紧握着可以抓住的幸福，集中力量向前奔跑。在梦想成为“和别人一样”的时节，我非常尊敬她们的这种动力。事实上，要想像炸丸子一样生活，就需要做出很多的牺牲。首先在炸丸子的世界里，不需要想象力和怜悯之类的东西。因为为了达到“比别人”好的目的，就没有怜悯别人的闲暇。因为要想自己“比别人”填得更充实、更丰富，就没有时间想象其他的东西，因此炸丸子们相信，人是所有造物中最有价值的东西。为了按时到达约会地点，一条狗的生命根本不算什么。他们明白天外有天，人外有人。他们由衷地喜欢“精英”这个词语，由

衷地喜欢胜利。虽然现在他们已经坐在二等席上，但就此罢手绝对不是他们的风格，他们会不惜一切努力爬到一等席上……

确实，这样的人更容易成功。但对我而言，即便有人助我坐到一等席上，我也会浑身不自在，会踌躇是不是坐错了地方。所以，我永远只能坐三等席。虽然有人会说这是“失败者心理”，但仅用这些字眼是很难正确描述我现在的心理的。

如果说炸丸子渴望的是成功的话，面包圈渴望的就是救赎。她们只是希望在通往救赎的路上能稍微填平一点儿心中的空洞而已，那不是靠战胜别人、爬到别人头上，或者比别人获得更多可以填满的。她们只是希望用无聊而荒唐的玩笑、对琐碎事情的微笑，来稍微地填补一下自己的空洞，即使不能完全填平。现在的我，觉得面包圈们的松垮和懦弱很可爱。因为只有真正懦弱的人类，才能真正理解人类的懦弱。因为不管在世界的哪个地方，总会有拥有的寥寥可数、胜利也不青睐的人。因为必须有人来坐三等席，必须有人不相信人上有人，必须有人能领会踌躇之人的心。因为我们最终想要的，就只是救赎。

谁都没有资格向一个面包圈兴师问罪。如果你也是一个面包圈的话，就应该明白我现在说的是什么。因为你应该也和我一样，有着一颗空荡荡的心，认可那个空洞是永远无法填满的，并享受这片留白，也许这就是我们面包圈生存的道路。如果你是炸丸子的话，现在是否应该给懦弱的人一点儿理解呢？因为你是拥有让人尊敬的动力、现实感和韧性的炸丸子。但是请你不要对懦弱的人发火，因为他们各自有各自的痛苦。面包圈也有面包圈可以做的事情。不管怎样，热乎乎的面包们都是无罪的。

第32节：你也是炸面包圈？(3)

参考：世界上有名的面包圈

库尔特·冯内果

卡洛琳·柯奈普

埃弗赖姆·基雄

菲利浦·马洛

日本电影《水男孩》中的所有角色

漫画《SexyComandoMasaru》里的后藤

查理·布朗

莱纳斯

《松子被嫌弃的一生》中的松子

《呼啸山庄》中的凯瑟琳

《呼啸山庄》中的希斯克利夫

欧·亨利，以及他的小说中出现的几乎所有角色

托尼·莫里森的小说中出现的几乎所有女性

卡伦·卡朋特

三美超级明星队

约翰·列侬

乔治·哈里森3

柯特·科本

玛丽莲·梦露

李文求的小说中出现的很多角色

《南方公园》中的肯尼

（在名人中也有很多面包圈。甚至也有一些炸丸子自称是面包圈，跑出来赚钱！）

一定要做好

自我管理吗?

你曾经成为过疯狂的粉丝吗？事实上，这样的情况在我身上很难发生。一方面是因为我的口味比较奇怪，但更多的是因为我是个没什么热情的人。比起热爱和支持不给我任何好处的人，我觉得努力活下去才是最要紧的。因此即便成了某人的粉丝，我也只是缩在角落里，想“那个人要是混得更好一点儿就更好了”。到现在为止，我也会说自己是布兰妮·斯皮尔斯的粉丝。实际上，我既不会去参加歌迷俱乐部的活动，也不会经常听她的音乐，只是每次想起她的时候，会弱弱地想“她能吃得下饭了吗？”“她戒酒了吗？”之类的东西。

不过，不管怎样，我是她的粉丝。几年以来，布兰妮已风光不在。在大众的惊讶声中和一个像鸭一样的男人结婚，生了好几个孩子，青春性感的外貌早已不知所踪。更糟糕的是，婚姻生活也没能维持多久，每天喝得醉醺醺，在众目睽睽之下剃光了头发，俨然是一位过气的偶像明星。这样来看，作为她的粉丝好像也没什么光彩的。

而克莉丝汀·阿奎莱拉（刚出道时经常被人拿来与布兰妮比较）则迈着轻快的步伐，成了幸福的妻子和母亲，成了名副其实的超级明星，逐渐积累着自己的人气。在这种情形下，布兰妮显得尤为凄惨。已经不记得她们两人是不是都是从偶像明星开始的，但现在，她们的地位相差很大。即使曾用《birrty》来模仿bitch，但克莉丝汀·阿奎莱拉绝对不是bitch。她只是把bitch华丽的外表剥了下来，剥下来之后披到了自己身上。她和音乐界有影响力的人士华丽地结婚，事业和爱情可以说是一帆风顺。我感叹她是个能干的音乐人，但没办法喜欢她。当然，不论是克莉丝汀还是布兰妮，我的爱和她们都没什么关系。即便我现在跑去告诉布兰妮我喜欢她，我想她也不会为之感动。

不过又有什么好隐藏的呢。我之所以喜欢布兰妮·斯皮尔斯，就是因为她受到了大众的嘲笑和蔑视。我喜欢她，是因为她是个不会自我管理的女人；我喜欢她，是因为她是那种为了爱情不惜生命的新派女人。她是在和男人相爱分手之后迅速变胖，并毫不掩饰自己丢人一面的女人；她是在冲动下结婚和离婚的傻瓜；她是只要有爱，即使对方

是世人皆知的让人不齿的男人，也会抓着裙角跟着他走的女人。所以我才会喜欢她。虽然她是个超级明星，却又是个受人嘲笑、被人当成傻瓜的女人；是一个可以拥有世上所有的男人，却选择了一个扔在路上都不会有人要的男人的女人。一句话，因为她是一个没有手腕的女人。

第33节：你也是炸面包圈？(4)

善于自我管理的女人们即使坠入了爱河，也不会随便把自己扔下去。当然，有些女人根本做不到这一点，世界把她们叫做傻瓜、白痴。那些被世界称作“聪明的女人”的女人，可以事先敏锐地预见所有的伤害，并很好地避开它们。可那些迟钝的女人，只有在心灵深处受到撕裂般的伤痛，在骨头里都满目疮痍之后，才能明白这一点。

人们都以为那样的女人没有自我觉悟，事实上，她们完全明白自己正在做疯狂的事。即便明白，她们也无法放弃，因为在她们心里，有促使她们不得不去做的瞬间。那个瞬间过后，她们只能沉住气，等待一切事情过去。并不是所有的女人都可以成为聪明的狐狸。我为什么会知道这些事？因为我也是低能的那一类。我也是那种必须痛苦、必须受伤，才能领悟到这一点的女人，也是那种明明了解自我启发书中所说的精明能干的生活道路，却无法沿着那条路行走的女人。看到布兰妮·斯皮尔斯犯下了二十多岁女人们可以犯下的所有错误，看到那么有钱、有名的人，也无法避免犯错，我就不禁会想：“真可怜，她还能吃得下饭吗？”为了从地狱中逃出来，需要多吃点儿饭，让自己长得强壮一点儿。

鼓励你成为聪明女人的这个世界，会告诉你不要犯错，不要受伤，你得成为完美无瑕的女人。但已经不可能成为那样的女人的我，相信那些经常受伤的女人的力量，相信具有“傻瓜气质”的女人的力量。因为，从地狱中逃出来的女人，可以容忍别人的失误。她们也是真正懂得一次失误不代表完结，而是代表重新开始的女人。看到八卦杂志上布兰妮丑陋的样子，身为粉丝的我没有悲伤，只会轻轻地跟她说：丢人没关系，哭泣也没关系，身处地狱更没关系，因为你不会永远待在那里。

第34节：老天希望你孤独

老天希望你孤独

张开口，最容易冒出来的一句话就是：“我好孤独！”在我周围，其他人好像都有谈得来、站在一起的朋友、恋人，而我，好像永远都是一个人，这该怎么办呢？该死的孤独从来不知疲倦，时时刻刻都会向我袭来。看着没什么电话、几乎只能当闹钟用的手机时；心情不好，想去借酒浇愁，翻遍了电话号码簿也找不到可以发送短信的人时；独自一人喝醉时；想去看新上映的电影，却没有合适的人一起去时；想去饭店吃饭，却发现那里只出售两人份以上的菜品时；好久不见的朋友炫耀他们小两口的甜蜜爱情时；迈着八字脚独自回家经过昏暗的胡同时；做了一个人无论如何都吃不完的饭时；好不容易下决心买了条清爽的连衣裙，却发现没人称赞时；我都感到无限的孤独。

虽然某位诗人曾说过：因为孤独，人才所以为人。但孤独是什么时候变得这么常见，开始变成痛苦的来源呢？曾经，孤独是一种浪漫，作为略带甘甜的存在，作为人生的必需品而被人所接受。

在顺应历史潮流，和孤独作战并想从孤独中逃离时，我的内心充满了疑问。我真的孤独吗？真的只有我才感到孤独吗？我感受到的孤独是真实的吗？是不是别人故意放到我肩上的呢？

就像不管三七二十一嗓门一定要大的政治人物一样，我也开始怀疑这是场阴谋。反观我感到孤独的全过程，在一些特定的情况下，我会感到格外孤独。不是有没有恋人、有没有朋友的问题，而是在打开电视，去门户网站浏览新闻或看杂志时，那种孤独和不安感尤为强烈。于是我陷入了混乱。怎么会这样？看电视不是所谓的娱乐吗？上网和看杂志不是生活中用来缓解紧张的手段吗？

在考察了孤独和不安感进入大脑的方式之后，我发现看电视、上网和看杂志并不是寻找快乐，缓解紧张生活的手段。电视广告真正想告诉你的，不是鼓励你去买什么东西，而是好像质问：“没有这个，你

真的能活下去吗？”所以才会让你倍感恐惧。“一个月一共才多少多少钱”的保险广告，不是让你未雨绸缪，为将来做准备，而是在跟你说：“你觉得自己能一直平安无事吗？”化妆品广告好像不是在劝你：“请用我们的化妆品吧。那样，您可以变得更美丽。”而似乎在悄悄地说：“如果不在脸上搽点儿东西的话，就没有男人会看得上你，你就会孤独地老去。”它们不只是在跟我这么说，也在和各个年龄层的人这样说。

“我得在家里给老公养一只蟋蟀”的广告，传达的信息是“如果你媳妇不给你买蟋蟀，就是不爱你，不恭敬你”；标榜高档奶粉的广告不是在告诉妈妈们：“孩子吃了这个可以更健康。”而是在说：“爱孩子，怎么还让他吃那些便宜货？”宣扬“你所居住的房子会体现你的身份”的广告，好像在跟住在半地下室里的人们炫耀：“生活在那种地方也算是生活吗？”销售高级家电产品的广告似乎也在说：“还有谁家连这些东西都没有吗？”因此，很多广告都在问观众：“你拥有什么东西？你在干什么？”当被问及“您家里有黑色平板等离子电视吗？”的时候，像我这样没钱的人，只能故作幽默地说：“我的心理很黑暗，这也能算是黑色平面吧！”这可能只是大韩民国不到百分之一的人的愤愤不平而已。

广告很聪明。它们不会说服你去买更多的东西，或者告诉你这是你需要的，只是会让看广告的你觉得自己很孤独。它们会把冰冷的不安感传输给你，让你觉得，如果没有那个东西的话，就永远不能进入某个行列，就只能永远孤独地生活下去。为了使自己不孤独，接下去要做什么呢？当然是把你的钱包打开了。

大众文化的真正危害，不是浅薄或煽情，而是会助长孤独和不安。对于一名普通得不能再普通的大众——我来说，要从它们巧妙地赠送给我的孤独中摆脱出来，绝非易事。我们的孤独，不是我们生来固有的东西。作为从一出生就开始熟悉媒体的一代人，我们的孤独也和媒体息息相关。

如果不能鉴别真正的孤独是什么的话，我们只能不断地打开钱包。这个世界会告诉你这种孤独是难以克服的，不过也不是无药医治，如果投资一点儿钱的话，就可以免于孤独。它们用诱惑的声音悄悄告诉你，只要有了那件漂亮的衣服，去一趟那个优美的疗养地，或者拥有那套简洁的公寓的话，你就一定能免于孤独。这句话听上去太具诱惑，太像真实，人们很容易被骗得团团转。可完全属于自己的孤独，完全属于自己的完美孤独，又能去什么地方购买呢？因为这些滋长孤独的诱惑声音的蒙蔽，我们反而遗失了真正的孤独。

因此，请你勇敢地同这个世界注入给我们的假孤独作战吧。不要因为它们吓唬我们而感到害怕。虽然大家都说年轻人应该多吃苦，但我觉得孤独才是我们更需要经历的东西。让身体在困乏的时候睡觉，让心灵在孤独的时候睡觉。因为只有抓住孤独的时间，才能抓住珍视你周围人的机会，才能握紧见到真正自我的机会。不仅如此，心灵的孤独，还可以开拓心灵的疆域。没有孤独过的人，怎么会懂得值得珍视和铭记呢？因此，如果你感到孤独、疲惫、痛苦的话，你应该感到庆幸，并告诉自己一切都很好，我做得很好。因为这段时间里，你的身体里一定会有好东西滋生出来。

* 凯格尔运动（Kegelexercises），又称会阴收缩运动，本来是一种为了治疗和训练女性产后大小便失禁的手段。

1

* 宫廷女官，尚宫局的负责人，管理宫廷内部事务。

1

* 卢比孔河是罗马共和国时代山南高卢与意大利的界河。

本书精华已连载完毕，谢谢